**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ   
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №23 ст. АРХОНСКАЯ»   
 МО – ПРИГОРОДНЫЙ РАЙОН РСО – АЛАНИЯ**

363120, ст. Архонская, ул. Ворошилова, 44 т.8 (867-39) 3-12-79 e-mail:tchernitzkaja.ds23@yandex.ru

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №23 ст. Архонская»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Черницкая

**Конспект по физическому развитию на воздухе**

**в старшей группе.**



Подготовила воспитатель: Гайшун В.А.

Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.

**Материалы:**2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см, 8—10 кубиков (высота 6 см, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

**Вводная часть**

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами отправимся гулять на спортивную площадку. Вы любите гулять? А как вы думаете, что мы там будем делать?

Правильно! Мы с вами будем тренироваться, чтобы стать сильными, ловкими, быстрыми.

Построение в шеренгу

Перестроение в колонну по одному

Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе

Бег в колонне по одному

Ходьба врассыпную

Бег врассыпную

Перестроение в шеренгу колонну по одному в движении

Перестроение в три колонны

**Общеразвивающие упражнения**

Воспитатель: Теперь мы с вами выполним небольшую разминку. Ведь, чтобы стать сильными и ловкими, нужно делать разминку каждый день.

Руки в стороны, руки вверх- 7- 8 раз

Повороты туловища вправо - влево- 8 раз.

Наклоны вправо, влево - 6—8 раз.

Наклоны к правой - левой ноге

Тянем носочки 6- 8 раз

Приседания 6—8 раз

Прыжки.

Перестроение в одну шеренгу.

**Основные виды движений.**Ребята, а теперь мы с вами будем ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, спрыгивать с неё с отталкиванием от поверхности, в еще мы будем с вами учиться перекидывать друг - другу мяч, стоя в шеренгах.

Равновесие (ходьба по гимнастической скамейке)- 3— 4 раза.

Прыжки со скамьи- 2 – 3 раза.

Построение в шеренгу.

Перестроение в две шеренги.

Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах

Перестроение в шеренгу.

П. И. «Мы веселые ребята.»

**Заключительная часть**

Восп. :Как вы все постарались, как ловко убегали от водящего, а какой ловкий у нас был ловишка! Вы только посмотрите, сколько ребят он поймал!

Игра малой подвижности «Угадай, кого нет»

Рефлексия (Дети заходят в группу и ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.)

 

 

