**КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ НА ВОЗДУХЕ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**«ПРАВИЛА - ТВОИ ДРУЗЬЯ! ЗАБЫВАТЬ ДРУЗЕЙ НЕЛЬЗЯ»**

**Цель:** формирование интереса детей старшего дошкольного возраста к занятиям физическими упражнениями через ознакомление с правилами дорожного движения.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- закреплять умение выполнять упражнения, формирующие правильную осанку;

- развивать функции внимания, памяти и координации движений.

**Образовательные:**

**-** продолжать знакомить детей с основными правилами дорожного движения, с пешеходным переходом, светофором;

- развивать логическое мышление, смекалку и воображение детей;

- совершенствовать навыки ходьбы по гимнастическому бревну;

- упражнять детей в умении бросать и ловить мяч;

- учить правильно выполнять движения под счёт.

**Воспитательные:**

- воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений и желание заботится о свом здоровье;

- вызывать интерес к занятиям, сноровку и внимательность к игре.

**Оборудование:** гимнастическое бревно, модули, мячи по количеству детей, три знака светофора, вырезанные из цветного картона, три флажка (красный, жёлтый, зелёный), «рули» по количеству детей.

**Место проведения:** спортивный участок.

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. *Вводная часть*.

Построение в шеренгу по росту.Создание игровой мотивации.Сообщение задач занятия.Игра малой подвижности «Красный, жёлтый, зелёный».Воспитатель поднимает зелёный круг – дети шагают на месте, жёлтый круг – хлопают в ладоши, красный – приседают.Ходьба в колонне по одному с различными заданиями: обычная; с высоким подниманием колена; в полуприседе; широким шагом, «змейкой»; со сменой направления, спиной вперёд.Бег: обычный, «змейкой».Ходьба на восстановление дыхания. 1. *Основная часть.*

ОРУ без предмета.**1**.Зарядка «Как гудят машины на перекрёстке».И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.1 – вдох носом.2 – длительный выдох с произнесением слов «Би-би-би!»;**2**.И. п. - о. с., руки в стороны.1 – хлопок перед собой;2 – хлопок за спиной.**3**.И. п. – о. с., руки к плечам.1 – руки в стороны;2 – и. п.**4.**И. п. – руки на поясе.1 – наклон вперёд, касаясь носка рукой;2 – и. п.**5.**И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.1 – наклон вправо;2 – и. п.;3 – наклон влево;4 – и. п.**6.**И. п. – о. с.1 – присесть, руки вперёд, спина прямая;2 – встать.**7.** Прыжки на одной ноге.**8.**Ходьба на месте.Основные движения.На небольшом расстоянии от бревна воспитатель держит знак зелёного цвета – разрешающий переход.1.Ходьба по гимнастическому бревну и зиг-заге из модулей, руки в стороны.2.Метание: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.Подвижная игра «Автомобили».Дети «автомобили» выезжают из гаражей, на зелёный флажок бегут врассыпную, на жёлтый идут на месте, на красный – останавливаются. *3.Заключительная часть*Ходьба двумя колоннами противоходом «машины придерживаются правой стороны» | *Воспитатель:* Ребята, мы живём в красивом городе с широкими улицами и перекрёстками. По ним движутся легковые и грузовые автомобили, автобусы и никто никому не мешает. Это потому что есть специальные правила движения для водителей и пешеходов. Перейти с одной стороны улицы на другую непросто. А чтобы узнать, что нам в этом помогает, нужно отгадать загадку. У него глаза цветные, не глаза, а три огня, он по очереди ими сверху смотрит на меня (светофор). А какие вы знаете сигналы светофора и что они обозначают?*(Красный – остановиться, жёлтый – внимание, приготовиться, а зелёный – можно продолжать движение)*А сейчас мы с вами отправляемся на прогулку. Но только помните, что необходимо внимательно глядеть по сторонам. И правила дорожного движения обязательно соблюдать!Ребята, вот мы с вами добрались до стадиона, на котором разминаются спортсмены. Давайте и мы тоже сделаем зарядку. Мы сделали зарядку и теперь свежи и бодры, и можем продолжать наше движение. Давайте перейдём на другую сторону улицы. Кто знает, как нам это сделать?Что такое на дороге нарисовано вот тут? Здесь не видны руки, ноги, а все зеброю зовут.*(Пешеходный переход).*Ребята, а почему пешеходный переход похож на зебру?*(У него черно-белые полосы)*Но переходить дорогу по переходу можно только на зелёный сигнал светофора. Для пешеходов – два сигнала сфетофора. Какие? *(Красный и зелёный)*И все вы знаете, что играть в мяч возле дороги опасно. Почему? *(Ответы детей).*А для движения автомобилей выполняются все три сигнала светофора.Машины при движении придерживаются правой стороны дороги.Вопросы для закрепления:Можно ли переходить улицу на красный сигнал светофора, если на дороге нет машин? *(Нельзя)*Можно ли играть на проезжей части дороги или на тротуаре?*(Нельзя)*Где безопаснее всего играть детям?*(В специально отведённых местах).*Сообщение итогов занятия. | 5 минут4 минуты7 – 8 минут6 – 8 раз6 – 8 разМягко,6 – 8 раз5 – 6 раз8 раз8 раз на левой, 8 раз на правой.По одному разу10 раз4 минуты3 минуты | Осанка должна быть прямая.Стараться не наталкиваться друг на друга, а соблюдать дистанцию.Внимательно следить за дыханием. Дыхание должно быть свободным, через нос.Согласовывать работу рук и ног.Сохранять осанку.Сохранять осанку.Следить за дыханием.Сохранять осанку.Следить за дыханием.Колени не сгибать.Колени не сгибать.Спина прямая.Темп спокойный.(Воспитатель страхует детей)Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга. |