**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 минут  4 минуты  7 – 8 минут  6 – 8 раз  6 – 8 раз  Мягко,  6 – 8 раз  5 – 6 раз  8 раз  8 раз на левой, 8 раз на правой.  По одному разу  10 раз  4 минуты  3 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. |