**Республика Бурятия**

**Администрация муниципального образования «Муйский район»**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад «Золотой ключик» общеразвивающего вида**

**Буряад Улас**

**«Муяын аймаг» гэһэн нютагай засагай байгууламжын захиргаан**

**Юрэнхы хүгжэлтын түхэлэй һургуулиин урдахи болбосоролой нютагай засагай**

**бюджедэй эмхи зургаан - хүүгэдэй сэсэрлиг «Золотой ключик»**

Занятие на свежем воздухе. НОД по физкультуре в старшей группе «Пчелка»

Воспитатель: Зартдинова О.Э

Задачи: Повторить бег, продолжительность до1минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.

I часть.

Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты (бег по территории спортивной площадки); переход на обычную ходьбу.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1—правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.

3. И. п. – основная стойка руки вдоль туловища. 1—выпад правой ногой вперед. 2–3 – пружинистые покачивания; 4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1–2 —медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3–4 —вернуться в исходное положение. То же влево.

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;

3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же к правой ноге.

6. И. п. – основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1–8 – затем пауза и снова прыжки (3–4 раза).

Игровые упражнения:

«Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2–3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих.

Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30–40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, игра повторяется.

«Мяч о стенку». Играющие становятся перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 2–3 м, в руках у каждого ребенка малый мяч. Дети произвольно (каждый в своем темпе) выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола).

Подвижная игра «Быстро возьми». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» – каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2–3 раза.

III часть.

Игровое упражнение «У жирафа пятна, пятна»

Дыхательное упражнение «Ух, ах, ох»

Ходьба в колонне по одному.