**Физкультурное занятие на улице**

**«Зимняя рыбалка»**

**(подготовительная группа)**

**Кожемяко И.М.**

**г. Мурманск**

**Обручающие задачи:**

-учить приседать и вставать с мешочком на голове без помощи рук;

-упражнять в замахе и броске в цель на плоскости из-за спины;

- упражнять в согласованном движении рук и ног при прыжках в длину с места;

-упражнять в лазании под дугой согласовывая движения рук и ног.

**Развивающие задачи:**

- развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

-развивать умения точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения;

- развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;

- развивать внимание, речевой слух, память.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;

- формирование навыков сотрудничества, взаимодействия в игровой деятельности, самостоятельности и активности.

**Оборудование:** мешочки на всех детей с рисунком «Золотая рыбка, 2 ведра, резинка с закрепленной «золотой рыбкой», дуги 3 шт., обтянутые белой тканью «сугроб».

**Предварительная работа:** познакомить с правилами подвижной игры на прогулке «Зимняя рыбалка» и разучить слова с которых начинается старт.

**I часть**

Ходьба друг за другом. Медленный бег 3 мин 20 с. (300 м.). Ходьба. Перестроение в 2 колонны.

**II Общеразвивающие упражнения**

1. И.п. : руки в стороны, руки за голову, руки в стороны, руки на пояс (бодро 8раз).
2. И.п. : ноги на ширине плеч вращение прямых рук вперед, пальцы в кулак; - вращение назад (4-5 раз).
3. И.п. : руки на поясе. 1- руки вверх, прогнуться посмотреть вверх; 2 – наклон вперед, коснуться руками носков (8-10 раз).
4. И.п.: руки на поясе, ноги врозь, 1- наклон вправо; 2- и.п.; 3-4 тоже в другую сторону (8-10 раз в темпе).
5. И.п.: руки в стороны. 1- правую ногу вперед, хлопок под ногой; 2 и.п.3-то же другой ногой (6-8 раз).
6. И.п.: руки на поясе, правая нога впереди, левая – сзади. Прыжком менять положение ног (8-10 раз).

**III Основные виды движений**

**Ползание на четвереньках в сочетании с проползанием под дуги, собранные в один сугроб при помощи ткани, поднятые на высоту 40 см прямо.**

 **«Под сугробами»** Дети в колонне по одному проползают под «Сугробами» (дуги обтянутые белой тканью) и выстраиваются по одному каждый в свою колонну.

**IV «Зимняя рыбалка» (подвижная игра на прогулке)**

**Задачи:** продолжать формирование умения действовать в соответствии с правилами; совершенствовать умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч; развивать координированность и точность действий, направленность на достижение коллективного результата.

**Инвентарь:** малые круги нарисованные на площадке (диаметр 50 см) – 16 шт.; контейнеры для силуэток рыбок – 2 шт.; силуэты рыбок (мешочки с песком) -16 шт; детские ведерки – 2 шт.

**Ход игры**

Дети делятся на две команды с равным количеством игроков в каждой. Обе команды строятся за линиями старта в колонну по одному. Расстояние между колоннами 2- 2,5 метра. В руках первых игроков команд – по детскому ведерку. На линии финиша, на расстоянии 6-7 м, ставят по контейнеру, в которых находятся силуэты рыбок (мешочки с песком) по количеству игроков в командах.

Перед каждой из команд раскладывают оборудование в следующем порядке. На расстоянии 1 м от линии старта рисуем подряд 3 малых круга, расстояние между которыми 15-20 см. Далее, через 1-1,5 м от последнего круга, рисуем подряд еще 3 малых круга, расстояние между которыми также 15-20 см. Далее, через 1- 1,5 м находиться контейнер с мешочками с песком с изображением рыбок

**Педагог читает стихотворение:**

Рыбу мы зимой ловили-

На рыбалку мы ходили!

Столько рыбы мы поймали-

Унести смогли едва ли!

Ну-ка дети, поспешите!

Рыбу вновь ловить бегите!

Раз, два, три, беги!

Ю.Кириллова

По окончании стихотворения первые игроки команд с ведерками в руках бегут к первым кругам, выполняют по три прыжка на двух ногах из круга в круг. Затем добегают до следующих кругов, также повторяют прыжки. Далее бегут к контейнеру с мешочками с изображением золотых рыбок, берут из него по одной, кладут в ведерко и бегут обратно в свою команду, передают ведерко второму игроку. Второй и следующий повторяют те же действия. Побеждает та команда игроки, которой выполнили задание быстрее.

 Примечание: игроки берут из контейнера по одной рыбке.

**V «Игра отпусти рыбку на волю, и она исполнит три твоих желания»**

Затем дети выстраиваются в две шеренги каждый напротив своей лунки и выполняют замах и бросок в цель «лунку» на плоскости из-за спины (по 3 р). После выполнения задания дети собирают мешочки в ведерки и собираются в круг для игры «Рыбка золотая» с музыкальным сопровождением.

**VI Игра с резинкой под музыкальное сопровождение**

Дети в кругу и натягивают в руках резинку «сеть» на которой закреплена «золотая рыбка». Под музыку они вращают резинку по кругу когда музыка останавливается рыбка остается у одного из игроков в руках и этот ребенок выходит в круг и показывает 3 упражнения которые ему понравились больше всего на этом занятии, а дети за ним повторяют по 3 раза каждое.

Спасибо вы молодцы на память о зимней рыбалке золотая рыбка оставила вам сувениры.