

**МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад
№115»**

**Физкультурные занятия
на улице
в старшей группе**

Октябрь

Занятие 1-2

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Хитрая лиса"
3. Игра "Воробышки"
4. Игровое упражнение "Не наступи".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Пятнашки"
3. Игра "Мышеловка"
4. Игровое упражнение "Пингвины".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения

Хитрая лиса

Игроки стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне дом лисы. По сигналу Воспитателя дети закрывают глаза. Воспитатель обходит их в внешней стороны и дотрагивается До одного из игроков, он становится лисой. Затем дети открывают глаза и хором спрашивают: «Хитрая Лиса, где ты?» после этого водящий быстро выпрыгивает в середину круга и говорит: «Я здесь!» Игроки разбегаются по площадке, а водящий их ловит.

Воробышки

Посередине площадки чертятся две линии на расстоянии 3-4 м друг от друга. Это дорожка, с одной стороны которой поле, с другой – луг. Воробышки, махая руками, как крыльями, свободно летают над полем. Воспитатель говорит: «Воробышки, спускайтесь на землю и попрыгайте по дорожке». Дети прыгают на двух ногах через дорожку на луг. Когда дети окажутся на другой стороне дорожки, воспитатель вновь разрешает летать не переходя черту.

Не наступи

По площадке раскладываются палочки по прямой линии на расстоянии 15 см друг от друга. Дети по очереди перепрыгивают палочки с правой и с левой стороны, старая не задеть палочку при прыжке..

Пятнашки

Выбирается пятнашка. Дети разбегаются по площадке. Пятнашка старается догнать их и запятнать. Тот до кого он дотронулся рукой уходит с площадки до следующего водящего.

Мышеловка

Играющие делятся на две неравные команды. Меньшая часть детей образует замкнутый круг-мышеловку. Остальные дети стоят за кругом – мыши. дети идут по кругу со словами:

Как нам мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
дети –мыши бегают вне круга
Все погрызли, все поели,
Вот поймаем их сейчас!

Дети останавливаются, поднимают руки вверх.

Дети-мыши вбегают с одной стороны круга и выбегают с другой. по команде воспитателя: "Хлоп!" дети-мышеловка садятся на корточки, быстро опуская руки. оставшиеся в кругу дети считаются пойманными. затем дети меняются местами.

Пингвины

Игроки образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку с песком. По команде дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах вместе по кругу, соблюдая дистанцию 50 см, в одну потом в другую сторону, у кого выпал мешочек считается проигравшим.

Ноябрь

Занятие 1-2

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Ловишки"
3. Игра "Удочка"
4. Игровое упражнение "Не промахнись".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Гуси-лебеди"
3. Игра "Найди свой цвет"
4. Игровое упражнение "Не попадись".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Ловишки

С помощью считалки выбирается водящий, который стоит в центре круга. Все остальные игроки стоят по большому кругу, за спиной у каждого игрока вешается атласная лента. Дети идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята, любим прыгать и играть.

Ну попробуй нас догнать! (и бегают по всей площадке).

Водящий бежит за детьми стараясь выдернуть ленту. Те, кто в конце игры остались без ленты, считаются проигравшими

Удочка

Игроки стоят по кругу, в центре – ребенок или воспитатель со скакалкой в руке. По команде: «Начали!» стоящий в центре водящий вращает скакалку по кругу над полом. Дети подпрыгивают так, чтобы их ног не задела скакалка. Прокружив 2-3 раза воспитатель делает паузу, во время которой подсчитываются задевшие за скакалку игроки

Не промахнись

Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руке по мешочку. В центре, на расстоянии 2,5 м от них на земле лежат обручи. По свистку дети бросают мешочек с песком от плеча одной, потом другой рукой, стараясь попасть в обруч (2-3 раза).

Гуси-лебеди

Играющие делятся на две команды – это гуси. Они расходятся в разные стороны площадки. Выбираются два водящих – это волки. Они становятся на середине площадки. По сигналу гуси перелетают на противоположные стороны, то есть команды меняются местами. Волки ловят гусей, преследуя их до самого укрытия. Пойманных гусей считает воспитатель и отпускает их на волю.

Найди свой цвет

Дети делятся на три команды по 3-4 человека, берут обручи разного цвета и встают в круг, кладя обруч на землю (у каждой команды свой круг). По команде: «Беги!» все игроки разбегаются, в это время воспитатель меняет обручи местами. По сигналу игроки бегут к своему обручу. Чья команда прибежит первой, те и выигрывают.

Не попадись

Из играющих с помощью считалки выбирается 2-3 водящих, они становятся в центре круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу начинают прыгать в него и из него по мере приближения водящих. Отмечается самый быстрый водящий, который поймал больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали.

Декабрь

Занятие 1-2

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Мяч водящему"
3. Игра "Третий лишний"
4. Игровое упражнение "Передай мяч".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Мороз, красный нос"
3. Игра "Охотники и зайцы"
4. Игровое упражнение "Метко в цель".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Мяч водящему

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. перед колоннами на расстоянии 2 м с мячами в руках стоят водящие. по сигналу они бросают мяч стоящим впереди, те, поймав мяч, возвращают его водящему и становятся последними в своей колонне. побеждает команда, которая лучше выполняла упражнение.

Третий лишний

Дети делятся на, вставая в затылок друг другом, образуя при этом большой круг. двое водящих остаются вне круга и по команде: "Беги!" один догоняет другого, бегая по кругу за всеми стоящими парами. при этом убегающий в любое время встать вперед какой-нибудь пары, а третий в этой паре убегает от водящего. если догоняющий поймают убегающего, то они меняются ролями.

Предай мяч

Играющие распределяются на 3-4 команды и выстраиваются в колонны. У первых игроков в руках по большому мячу. По сигналу дети начинают передавать мяч над головой, последний бежит с мячом и встает впереди колонны и снова передает мяч над головой и так до первого игрока в колонне.

Мороз – Красный нос

С помощью считалочки выбирается водящий – мороз, который стоит в центре площадки, а сбоку его дом. Остальные игроки стоят на одной стороне площадки за чертой.

Мороз: Я мороз – красный нос,
Кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься.

Дети: Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз.

После слов дети должны перебежать на другую сторону площадки за черту, куда мороз не имеет право перебежать. Расстояние от стартовой линии до финиша – 3-4 м. кого мороз поймал во время перебежки – ведет в свой дом.

Охотники и зайцы

Инструктор с помощью считалочки выбирает 2-3 детей – это охотники, остальные – зайцы. На одной стороне площадки ограждается дом зайцев, на противоположной стороне стоят охотники. Зайцы между собой советуются, что они будут показывать охотникам (расчесывать волосы, кушать, петь, делать зарядку, приседать, прыгать, спать, умываться, чистить зубы и т.д. зайцы прыгают к охотникам.

Охотники: где вы были зайчата, что делали?

Зайцы: где мы были, мы не скажем, а что делали покажем. И начинают показывать то, что решили (например прыгать).

Охотники отгадывают и громко говорят, что показывали зайцы.

Если охотники отгадали правильно, то зайцы бегут в свой дом, а охотники их ловят. Те кого поймали считаются проигравшими.

Метко в цель

Игроки встают в шеренгу перед деревянным щитом на расстоянии 3 м от него. Лепят себе по 5-6 снежков. По сигналу начинают бросать снежки правой и левой рукой от плеча.

Январь

Занятие 1-2

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Третий лишний"
3. Игра "Волки во рву"
4. Игровое упражнение "Мяч водящему".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Солнце и дождь"
3. Игра "Цапля и лягушки"
4. Игровое упражнение "Ловкие ребята".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Третий лишний

Дети делятся на, вставая в затылок друг другом, образуя при этом большой круг. двое водящих остаются вне круга и по команде: "Беги!" один догоняет другого, бегая по кругу за всеми стоящими парами. при этом убегающий в любое время встать вперед какой-нибудь пары, а третий в этой паре убегает от водящего. если догоняющий поймают убегающего, то они меняются ролями.

Волки во рву

Поперек площадки двумя линиями обозначается ров шириной 1-1,2 м. Во рву два волка. Дети стоят у края площадки – это козы. Воспитатель говорит: «Дети в поле!». Дети бегут на противоположный край площадки, на бегу перепрыгивая ров. Волки бегают не выходя за пределы рва, и ловят только тех коз, которые не смогли перепрыгнуть ров. Козы резвятся в поле. Через некоторое время воспитатель говорит: «Козы, домой!». Дети вновь перепрыгивают через ров и игра продолжается.

Мяч водящему

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. перед колоннами на расстоянии 2 м с мячами в руках стоят водящие. по сигналу они бросают мяч стоящим впереди, те, поймав мяч, возвращают его водящему и становятся последними в своей колонне. побеждает команда, которая лучше выполняла упражнение.

Цапля и лягушки

Выбирается водящий – цапля, остальные игроки – лягушата. На полу чертится круг – это болото. По команде: «Вот лягушки по болоту скачут, вытянувши ножки!» лягушата начинают прыгать друг за другом в направлении болота. По команде: «Тут их цапля увидела и к болоту поскакала!» водящий направляется к болоту. Как только он подойдет поближе к болоту, лягушки должны запрыгнуть в круг. Игрок, которого водящий коснулся рукой считается проигравшим и выбывает из игры.

Солнце и дождик

Дети медленно бегут в колонне по одному – это стая птиц. Впереди вожак. Он может свободно менять направление полета стаи в пределах указанной воспитателем площадки. воспитатель произносит: "Дождь!" Птицы разлетаются. Каждая спешит спрятаться от ненастья под деревом (или на скамейке, лестнице). Через некоторое время воспитатель говорит, что дождь закончился, выглянуло солнце. Птицы слетаются в стаю и за вожаком продолжают полет.

Ловкие ребята

Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на дистанцию 15 м (2-3 раза). Играющие становятся в шеренгу на исходную линию и по сигналу прыгают на правой и левой ноге попеременно – два на правой и два на левой, и так до конца дистанции.

Февраль

Занятие 1-2

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Мяч водящему"
3. Игра "Стой"
4. Игровое упражнение "Не попадись".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Заяц без домика"
3. Игра "Третий лишний"
4. Игровое упражнение "Передай мяч".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Мяч водящему

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. перед колоннами на расстоянии 2 м с мячами в руках стоят водящие. По сигналу они бросают мяч стоящим впереди, те, поймав мяч, возвращают его водящему и становятся последними в своей колонне. Побеждает команда, которая лучше выполняла упражнение.

Стой

Инструктор выбирает водящего, бросает мяч как можно выше, а водящий должен его поймать. Пока он ловит мяч, остальные игроки разбегаются по площадке. Как только водящий поймает мяч и скажет: «Стой!», игроки останавливаются на месте.

Водящий старается попасть мячом в игрока, стоящего как можно ближе. Если промахнется, то бежит за мячом, а остальные игроки снова разбегаются в разные стороны. Догнав мяч, водящий снова кричит: «Стой!». Если же он попадет, то игрок в которого попали, становится водящим, и игра начинается заново.

Не попадись

Из играющих с помощью считалки выбирается 2-3 водящих, они становятся в центре круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу начинают прыгать в него и из него по мере приближения водящих. Отмечается самый быстрый водящий, который поймал

больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали.

Заяц без домика

С помощью считалки выбирают двух водящих: один – охотник, другой – зайчонок, не имеющий домика. Остальные дети делятся на группы по 3-5 человек. Каждая группа образует кружок, в центре которого становится один из игроков данного круга – это зайчонок. Кружки располагаются на разных сторонах площадки на расстоянии 2-3 м друг от друга. Кружок – это домик для зайчат. По команде инструктора: «Зайчик, беги!» охотник начинает ловить зайца без домика. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любой домик. Тогда заяц, находящийся там, должен выбежать и найти себе другой домик. Если охотник поймает зайца, то они меняются местами.

Третий лишний

Дети делятся на, вставая в затылок друг другом, образуя при этом большой круг. двое водящих остаются вне круга и по команде: "Беги!" один догоняет другого, бегая по кругу за всеми стоящими парами. при этом убегающий в любое время встать вперед какой-нибудь пары, а третий в этой паре убегает от водящего. если догоняющий поймает убегающего, то они меняются ролями.

Предай мяч

Играющие распределяются на 3-4 команды и выстраиваются в колонны. У первых игроков в руках по большому мячу. По сигналу дети начинают передавать мяч над головой, последний бежит с мячом и встает впереди колонны и снова передает мяч над головой и так до первого игрока в колонне.

Март

Занятие 1-2

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Волки во рву"
3. Игра "Ловишки"
4. Игровое упражнение "Не промахнись".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Охотники и утки"
3. Игра "Паук и мухи"
4. Игровое упражнение "Не попадись".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Волки во рву

Поперек площадки двумя линиями обозначается ров шириной 1-1,2 м. Во рву два волка. Дети стоят у края площадки – это козы. Воспитатель говорит: «Дети в поле!». Дети бегут на противоположный край площадки, на бегу перепрыгивая ров. Волки бегают не выходя за пределы рва, и ловят только тех коз, которые не смогли перепрыгнуть ров. Козы резвятся в поле. Через некоторое время воспитатель говорит: «Козы, домой!». Дети вновь перепрыгивают через ров и игра продолжается.

Ловишки

С помощью считалки выбирается водящий, который стоит в центре круга. Все остальные игроки стоят по большому кругу, за спиной у каждого игрока вешается атласная лента. Дети идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята, любим прыгать и играть.

Ну попробуй нас догнать! (и бегают по всей площадке).

Водящий бегают за детьми стараясь выдернуть ленту. те, кто в конце игры остались без ленты, считаются проигравшими

Не промахнись

Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руке по мешочку. В центре, на расстоянии 2,5 м от них на земле лежат обручи. По свистку дети бросают мешочек с песком от плеча одной, потом другой рукой, стараясь попасть в обруч (2-3 раза).

Охотники и утки

Играющие разделяются на две равные команды – охотников и уток. Утки становятся в середину большого круга, охотники располагаются снаружи круга. Охотники, бросая мяч, стараются им осалить уток, те выбывают из игры. Когда большинство уток будет осалено, команды меняются местами

Паук и мухи

В одном из углов площадки обозначается кружком паутина, где живет паук – водящий. Остальные дети изображают мух. По сигналу играющие разбегаются по всей площадке – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу «Паук» мухи замирают, останавливаясь в том месте где их застал сигнал. Паук выходит, смотрит. Тот, кто пошевелиться, паук отводит в свою паутину.

Не попадись

Из играющих с помощью считалки выбирается 2-3 водящих, они становятся в центре круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу начинают прыгать в него и из него по мере приближения водящих. Отмечается самый быстрый водящий, который поймал больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали.

Апрель

Занятие 1-2

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Охотники и утки"
3. Игра "Удочка"
4. Игровое упражнение "Пингвины".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Пустое место"
3. Игра "Солнце и дождь"
4. Игровое упражнение "Ловкие ребята".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Охотники и утки

Играющие разделяются на две равные команды – охотников и уток. Утки становятся в середину большого круга, охотники располагаются снаружи круга. Охотники, бросая мяч, стараются им осалить уток, те выбывают из игры. Когда большинство уток будет осалено, команды меняются местами

Удочка

Игроки стоят по кругу, в центре – ребенок или воспитатель со скакалкой в руке. По команде: «Начали!» стоящий в центре водящий вращает скакалку по кругу над полом. Дети подпрыгивают так, чтобы их ног не задела скакалка. Прокружив 2-3 раза, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитываются задевшие за скакалку игроки.

Пингвины

Игроки образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку с песком. По команде дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах вместе по кругу, соблюдая дистанцию 50 см, в одну потом в другую сторону, у кого выпал мешочек считается проигравшим.

Пустое место

Играющие образуют круг. Водящий идет по кругу (с внешней стороны) и дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в противоположную сторону. Тот, до кого он дотронулся, догоняет ведущего. Каждый старается прибежать первым к образовавшемуся пустому месту. Кто прибежит раньше, становится в круг, опоздавший становится водящим.

Солнце и дождик

Дети медленно бегут в колонне по одному – это стая птиц. Впереди вожак. Он может свободно менять направление полета стаи в пределах указанной воспитателем площадки. Воспитатель произносит: "Дождь!" Птицы разлетаются. Каждая спешит спрятаться от ненастья под деревом (или на скамейке, лестнице). Через некоторое время воспитатель говорит, что дождь закончился, выглянуло солнце. Птицы слетаются в стаю и за вожаком продолжают полет.

Ловкие ребята

Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на дистанцию 15 м (2-3 раза). Играющие становятся в шеренгу на исходную линию и по сигналу прыгают на правой и левой ноге попеременно – два на правой и два на левой, и так до конца дистанции.

Май

Занятие 1-2

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Третий лишний"
3. Игра "Найди свой цвет"
4. Игровое упражнение "Метко в цель".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3-4

1. Медленный бег 2 мин.
2. Игра "Воробышки"
3. Игра "Мышеловка"
4. Игровое упражнение "Не наступи".
5. Медленный бег
6. Ходьба, дыхательные упражнения.

Третий лишний

Дети делятся на, вставая в затылок друг другом, образуя при этом большой круг. двое водящих остаются вне круга и по команде: "Беги!" один догоняет другого, бегая по кругу за всеми стоящими парами. при этом убегающий в любое время встать вперед какой-нибудь пары, а третий в этой паре убегает от водящего. если догоняющий поймают убегающего, то они меняются ролями.

Найди свой цвет

Дети делятся на три команды по 3-4 человека, берут обручи разного цвета и встают в круг, кладя обруч на землю (у каждой команды свой круг). По команде: «Беги!» все игроки разбегаются, в это время воспитатель меняет обручи местами. По сигналу игроки бегут к своему обручу. Чья команда прибежит первой, те и выигрывают.

Метко в цель

Игроки встают в шеренгу перед деревянным щитом на расстоянии 3 м от него. Лепят себе по 5-6 снежков. По сигналу начинают бросать снежки правой и левой рукой от плеча.

Воробышки

Посередине площадки чертятся две линии на расстоянии 3-4 м друг от друга. Это дорожка, с одной

стороны которой поле, с другой – луг. Воробьишки, махая руками, как крыльями, свободно летают над полем. Воспитатель говорит: «Воробьишки, спускайтесь на землю и попрыгайте по дорожке». Дети прыгают на двух ногах через дорожку на луг. Когда дети окажутся на другой стороне дорожки, воспитатель вновь разрешает летать не переходя черту.

Мышеловка

Играющие делятся на две неравные команды. Меньшая часть детей образует замкнутый круг-мышеловку. Остальные дети стоят за кругом – мыши. Дети идут по кругу со словами:

Как нам мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
дети –мыши бегают вне круга
Все погрызли, все поели,
Вот поймаем их сейчас!

Дети останавливаются, поднимают руки вверх.

Дети-мыши вбегают с одной стороны круга и выбегают с другой. По команде воспитателя: "Хлоп!" дети-мышеловка садятся на корточки, быстро опуская руки. Оставшиеся в кругу дети считаются пойманными. Затем дети меняются местами.

Не наступи

По площадке раскладываются палочки по прямой линии на расстоянии 15 см друг от друга. Дети по очереди перепрыгивают палочки с правой и с левой стороны, старая не задеть палочку при прыжке.