

Цель: повышение интереса детей к занятиям по физической культуре, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- развивать все системы организма путем оптимизации физической нагрузки;

- формировать и закреплять навыки правильной осанки; развивать мелкую моторику пальцев рук.

2. Образовательные:

- разучить подбрасывание большого мяча вверх и ловля двумя руками;

- способствовать укреплению мышц, повышению двигательной активности и общей работоспособности;

- развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, внимание, речь.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье;

- воспитывать позитивные качества характера (*взаимопомощь, смелость, умение работать в коллективе*);

- воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий, к выполнению правил в подвижной игре.

Оборудование: платочки и кружочки на каждого ребенка, мячики, канат длиной 4-5 метров, две гимнастические скамейки, кубики

Место проведения: спортивный зал.

Ход занятия

Вводная часть

1. Построение в колонну по одному.

2. Ходьба:

а) обычная, соблюдая дистанцию;

б) на носках, руки вверх;

в) на пятках, руки за спиной;

г) «Муравьишки»: на четвереньках (*на ладонях и коленях*);

д) прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе;

е) «Обезьянки»: на высоких четвереньках.

3. Бег:

а) обычный;

б) боковой галоп в правую и левую сторону.

4. Ходьба с дыхательными упражнениями и точечным массажем:

а) вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»;

б) соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева;

в) «Моем» кисти рук.

5. Построение на кружочки, разложенные в шахматном порядке.

Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения с платочком.

1)И. п. – стоя, платочек в правой руке;

1 – руки через стороны вверх, переложить платочек в левую руку;

2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

2)И. п. – стоя, руки в стороны, платочек в правой руке;

1 – руки назад, переложить платочек в левую руку;

2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

3)И. п. – стоя, платочек в правой руке;

1 – наклониться вниз, положить платочек на пол перед носками ног;

2 – вернуться в и. п.;

3 – наклониться, поднять платочек левой рукой;

4 – вернуться в и. п. (3-4 раза).

4)И. п. – стоя, платочек на голове, руки на поясе;

1 – присесть: «Мы присели, мы присели, и платочки не улетели!»;

2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

5)И. п. – сидя, платочек на носках ног, руки в упоре сзади;

1 – приподнять ноги вверх;

2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

6)И. п. – сидя, ноги в стороны, платочек в согнутых руках перед грудью;

1 – наклон, руки вытянуть вперед, положить платочек на пол;

2 – вернуться в и. п.;

3 – наклон, взять платочек;

4 – вернуться в и. п. (4-5 раз).

7)И. п. – лежа на животе, платочек в правой руке;

1 – приподнять руку вверх, помахать платочком;

2 – вернуться в и. п., переложить платочек в левую руку;

3-4 – то же левой рукой (4-5 раз).

8)И. п. – стоя, руки на поясе, платочек на полу возле носков ног;

1-2 – прыжки через платочек на двух ногах (8-10 раз).

3-4 – ходьба на месте.

## 2. Основные виды упражнений.

Дети делятся на две подгруппы.

- прыжки через канат, положенный на пол, правым и левым боком с продвижением вперед (*расстояние 4-5 метров*);

- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через 2-3 кубика, руки в стороны;

- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

## 3. Веселый тренинг: «*Стойкий оловянный солдатик*».

Задачи: развивать мышцы живота, ног и спины.

Описание: и. п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища; 1 – наклониться назад, как только можно ниже, держать спину прямо; 2 – вернуться в и. п. (3-4 раза).

- Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Тогда давайте выполним это упражнение.

## 4. Подвижная игра: «*Медведь*» (2-3 раза).

Задачи: упражнять в ходьбе по кругу со сменой направления движения; в умении выполнять движения в соответствии с текстом. Тренировать в беге враспынную, не наталкиваясь друг на друга.

Описание: играющие становятся в круг. Выбирается водящий - «медведь». Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Как – то мы в лесу гуляли и медведя повстречали

*(ходьба по кругу, взявшись за руки).*

Он под елкою лежит, растянулся и храпит

*(остановиться, послушать).*

Мы вокруг него ходили

*(ходьба в другую сторону на носках)*

Косолапого будили

( погрозить указательным пальцем и сказать:

*«Ну – ка, Мишенька, вставай, и быстрее нас догоняй!»)*

Дети разбегаются по залу, медведь их догоняет.

Заключительная часть

1. Игра малой подвижности «*Строим дом*».

Строим, строим, строим дом (стучим кулачками друг об друга,

Дом с высоким потолком *(подняться на носки, руки вверх).*

С треугольной крышей. Вот с такой? *(соединить пальцы рук над головой).*

Нет, выше *(поднять соединенные пальцы вверх).*

Окон в доме три и три (показать три пальца на правой и на левой руке,

Поскорей в них загляни *(сделать круг руками, соединив пальцы рук перед лицом).*

Там увидишь печку (соединить большие и указательные пальцы, посмотреть в них, как в бинокль,

На печке человечка *(потянуть себя за уши и показать язык).*

Там труба кирпичная (соединить ладони над головой,

Работа, отличная *(показать указательные пальцы).*

2. Построение детей в колонну по одному.

Молодцы ребята, все старались выполнять упражнения очень хорошо.  
Пришла пора прощаться.