**Место проведения:** спортивный зал.

**Цель:** закрепить и совершенствовать навыки в выполнении упражнений, воспитании желания активно участвовать в играх.

**Программные задачи:**

*Образовательные:*

1. Формирование двигательных навыков;
2. Развитие дыхательных способностей;
3. Умение выполнять задания по указанию воспитателя.

*Оздоровительные:*

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка через разные формы двигательной активности.

*Воспитательные:*

1. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях, в здоровом образе жизни.

**Оборудование:** обручи, коврики, скамейки.

**Длительность:** 20 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание частей занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 |
| **Вводная часть** | | |
| 1. Построение в шеренгу  2. Перестроение в колонну по одному  3. Ходьба по кругу  4. Ходьба на носках  5. Ходьба на пятках  6. Бег с замедлением темпа  7. Перестроение врассыпную | 2 круга  2-3 круга  2-3 круга  40 сек | В одну шеренгу становись! Ребята, здравствуйте. Сегодня мы с вами будем заниматься физкультурным занятием.  В колонну по одному становись!  В обход на лево по залу шагом марш!  Пошли на носках, руки на пояс. Спинку держим ровно!  А теперь идем на пятках, руки за голову. Не наклоняемся. Закончили.  Бежим друг за другом, не толкаемся. Закончили.  А теперь, врассыпную становись! |
| **Основная часть** | | |
| ***Общеразвивающие упражнения:***  1. Шаги в стороны  И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.; 3 – шаг левой ногой влево, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.  2. Приседания  И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 - 3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в и.п.  3. Махи руками в стороны  И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.;  3 – поворот влево, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.  4. Хлопки под коленом  И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – поднять прямую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поднять левую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 4 – вернуться в и.п.  5. Махи ногами в стороны  И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.; 3 – левою ногу в сторону, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.  6. Разноимённые прыжки  И.п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на правой и левой ноге, попеременно под счет воспитателя.  ***Основные движения:***  1. Кошки (разноименно)  И.п. – стойка на четвереньках. 1 – правая рука вперед, левая нога подтягивается; 2 – левая рука вперед, правая нога подтягивается.  2. Ползанье на скамейке  И.п. – лежим на животе на скамейке, держась за нее сбоку. 1 – двумя руками подтягиваем туловище.  3. Ползанье разноименно на скамейке  И.п. – лежим на животе на скамейке, держась за нее сбоку. 1 – правую руку вперед, подтянуть туловище; 2 - левою руку вперед, подтянуть туловище.  4. Ходьба на носках на скамейке в равновесии.  И.п. – стоим на скамейке, руки в стороны. 1 – встаем на носки и идем вперед; 2 – поворот и также идем назад.  ***Подвижная игра:***  «Бабочки» | 6 -7 раз  6 – 7 раз  6 – 7 раз  6 – 7 раз  6 – 7 раз  6 – 7 раз  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  2 – 3 раза | Ребята, стоим прямо, руки вдоль туловища. На раз – шаг правой ногой вправо, руки в стороны; на два – вернуться в и.п.; на три – шаг левой ногой влево, руки в стороны; на четыре – возвращаемся в и.п.  И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1- 3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в и.п.  И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.;  3 – поворот влево, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.  Принимаем основную стойку, руки на поясе. На 1 – поднять прямую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поднять левую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 4 – вернуться в и.п.  Встаем в основную стойку, руки вдоль туловища. На 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.; 3 – левою ногу в сторону, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.  И.п. – основная стойка, руки на пояс. Будем с вами прыгать на правой, а потом на левой ноге. Начинаем с правой ноги – 1,2,3,4. А теперь на левой – 1,2,3,4. Молодцы!  Берем коврики. Встали на четвереньки, на 1 – правая рука вперед, левая нога подтягивается; 2 – левая рука вперед, правая нога подтягивается.  Убрали коврики и подходим к скамейке. Девочки на право, мальчики на лево. Ложимся на скамейку животом вниз и держимся за скамейку руками. На раз – двумя руками подтягиваем туловище вперед. Выполняем по очереди.  Остаёмся так же. На 1 – правую руку вперед, подтянуть туловище; 2 - левою руку вперед, подтянуть туловище. Выполнять так же, по очереди.  Остаемся так же. Только теперь, встаем на скамейку ногами, руки в стороны. На 1 – встаем на носки и идем вперед; 2 – поворот и также идем назад. Выполнять так же, по очереди.  Садимся на скамейку, сейчас мы будем играть в игру «Бабочки». Когда я буду говорить «день» - все бабочки бегают (летают) по полянке, когда я говорю «ночь» - вы должны будете занять каждый свой домик (обруч). Кому не достанется домика, садиться на скамейку. |
| **Заключительная часть** | | |
| Игра малой подвижности «Паровоз» |  | Встаем в круг и идем друг за другом, руки согнуты в локтях. Делаем вдох через нос, руки продвигаем вперед круговыми движениями и выдыхая говорим: Чух – чух - чух… |