**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 одному3. Ходьба по кругу 4. Ходьба на носках5. Ходьба на пятках6. Бег с замедлением темпа7. Перестроение врассыпную | 2 круга 2-3 круга2-3 круга40 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 стороныИ.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 стороныИ.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 коленомИ.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 стороныИ. 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 скамейкеИ.п. – лежим на животе на скамейке, держась за нее сбоку. 1 – двумя руками подтягиваем туловище.3. Ползанье разноименно на скамейкеИ.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 раз6 – 7 раз6 – 7 раз6 – 7 раз6 – 7 раз4 раза4 раза4 раза4 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…  |