**Цели и задачи:**

Развивать умения и навыки и применять изученные упражнения в изменённой обстановке,

Воспитание внимания, дисциплинированности, воли, аккуратности, бережного отношения к имуществу; чувства дружбы, самостоятельности.

Укрепление здоровья и воспитание санитарно-гигиенической культуры.

Работать над закреплением навыков правильного дыхания и добиваться полного и чёткого ответа на поставленные вопросы; работать над коррекцией речи.

**Оборудование:** кегли, обручи, гимнастические скамейки, мячи, кубики.

**Ход:**

-Ребята, сейчас мы с вами проведём час отдыха, который называется : «Делай как мы, будешь здоров». А проведём мы его под девизом : «Сильные, ловкие, смелые!» Но прежде, чем начать наш развлекательный час , давайте вспомним **правила поведения во время игры:**

**1.Слушать внимательно задание.( Лазарева Н.)**

**2.Быть вежливым. (Загороднюк Л)**

**3.Всегда говорить правду (Нестерова С)**

**4. При ходьбе не размахивать руками. (Красюков С)**

**5. Спина должна быть прямая (Мартынов Д)**

**6. Играть дружно , выручать товарища (Иванова М)**

**Правило правильной речи:**

1. **Спокойно говорить.**
2. **Слушать товарища.**
3. **Следить , чтобы речь была чёткой.**

- Ребята, вот мы с вами и вспомнили правила поведения во время игры и правила речи. Теперь мы можем смело начинать наш спортивный час.

А начнём мы наш спортивный час с небольшой разминки. Мы с вами знаем небольшую физминутку про зарядку. Давайте с неё и начнём. Стали все ровно, спина прямая. На счёт 3 начнём:

Каждый день по утрам

Делаем зарядку(ходьба на месте)

Очень нравится нам делать по порядку

Весело шагать

Руки поднимать

Приседать и вставать

Прыгать и скакать.

- А теперь, ребята, перейдём к общеразвивающим упражнениям. Ну для того, чтобы начать Нужно рассчитаться на 1,2. А теперь 2 номера на два шага вперёд.Растянулись на ширину рук.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. И.п: ноги на ширине плеч. Руки на поясе.

1-руки в стороны; 2- руки вверх, подтянуться на носки; 3-руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение.(7-8 раз)

1. И.п: ноги на ширине плеч, руки за головой
2. Поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- вернуться в исходное положение. Тоже влево (8раз)
3. И.п: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1--руки в стороны; 2- наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п (6-8 раз)

1. И.п: основная стойка, руки на поясе.

1-2- присесть, руки вынести вперёд; 3-4-вернуться в и.п (6-8 раз)

1. И.п: основная стойка, руки на внизу
2. Правую ногу в сторону, руки в стороны; 2- правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны;4- приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево (8 раз)
3. И.п: основная стойка, руки на поясе.
4. Правую ногу вперёд на носок; 2- в сторону (вправо); 3- назад; 4--вернуться в и.п. То же левой ногой (6-8 раз)
5. И.п: основная стойка, руки на поясе.
6. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- вернуться в и.п. На счёт 1-8 повторить 4 раза

- Похвала.

- А сейчас мы с вами проведём соревнования ну для того, чтобы начать нам наши соревнования, нужно разделиться на команды и выбрать жюри.

И так 1 команда «Луна»- капитан Косарев Петя.

2 команда-«Звёзды»- капитан Загороднюк Л.

А теперь представим жюри….

И так всё уже готово к эстафете. Но нам нужно вспомнить правила по технике безопасности:

1.Соблюдай дистанцию, не толкай товарища.

2. Во время прыжков опускайся на полную ступню.

3.Во время ходьбы по гимнастической скамейке внимательно следи куда ставишь ногу.

4. Во время метания в цель, следи за тем куда целишься.

5. во время лазанья по гимнастической лестнице, следи за постановкой рук.

**Эстафета.**

1. Лазанье по скамейке, подлезание под шнур, затем прыжки на одной ноге вокруг предмета и до товарища.
2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамье, руки за головой, перешагивая через кубики, затем пролезть в обруч, оббежать вокруг предмета и вернуться назад.
3. «Точно в цель». Перед каждой командой на расстояние стоит корзина. И даны мячи по количеству детей. Чья команда точнее забросит мяч в корзину.
4. «Не задень». Ребёнок должен пробежать между кеглями «змейкой», Взять мяч и забросить его в кольцо.

**Кроссворд.**

1. День рожденья у меня

Подарили мне коня

Замечательный какой!

Голубой- преголубой.

Ездить нужно осторожно,

За рога держаться можно.

Жаль вот только гривы нет.

Что за конь? (велосипед)

2.Спортивная обувь.(кроссовки)

3.На ней проводят спортивные соревнования на воде. (байдарка)

4. Без неё нельзя играть в бокс. (Перчатка)

5.Ей играют в теннис.(Ракетка)

6.Она служит для развития мышц рук. (Гантель)

7.Снаряд в тяжёлой атлетике.(штанга)

8.Льётся речка-мы лежим,

Лёд на речке-мы бежим.(коньки)

9.Всё лето стояли-зимы ожидали.

Дождались поры-помчались с горы. (Санки)

10.Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются. (лыжи)

11.Бью его, а он не злится,

Он всё больше веселится. (мяч)

1. «Прокати и сбей». Поставить кегли и сбить их мячом.
2. «Быстро передай». В колонне дети передают мяч между ногами.
3. «С кочки на кочку». Кладутся обручи, нужно перепрыгивать из обруча в обруч и бегом назад.
4. Игра « Пожарные на учении»

- Пока жюри подводит итоги. Давайте с вами вспомним пословицы о спорте, о здоровье,

1.Здоровье дороже богатства. (Нестерова С.)

2. Холода не бойся, сам по пояс мойся. (Мартынов Д.)

3.Крепок телом – богат и делом. (Косарев П.)

4.Все за одного, один за всех! (Загороднюк Л.)

5. Любишь кататься, люби и саночки возить. (Зимина Л.)

- Подведение итогов.

Ходьба в колонне по одному в медленном темпе. Восстановление дыхания.

Мы зарядку делали.( Зимин Вова).

Прыгали и бегали. (Косарев П.)

Стали загорелыми.(Загороднюк Л.)

Сильными и смелыми. (Мартынов Д.)

Мы зимой катались с горки.( Лаазарева Н.)

Летом плавали в реке. (Сычов Д.)

Чтоб потом у нас пятёрки зазвенели в дневнике. (Нестерова С.)

- Подведение итогов занятия.