***ХОД ЗАНЯТИЯ.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Части занятия*** | ***Содержание занятия*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические***  ***указания*** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***8 минут***    ***25 минут*** | 1.Построение в колонну по одному. Перестроение в шеренгу по одному.  Приветствие гостей.  Перестроение в круг.  **2*.Гимнастика для ног для профилактики******плоскостопия «Дедушка Егор»:***   |  |  | | --- | --- | | Из-за лесу,  из-за гор  Едет дедушка Егор.  Сам на лошадке.  Жена на коровке.  Дети на телятках.  Внуки на козлятках.  Гоп,гоп,гоп!  Приехали! | **Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.**  **Ходьба на пятках, руки за спиной.**  **Ходьба на носках, руки за головой.**  **Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.**  **Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны.**  **Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.**  **Присесть.** |   ***Занимательная разминка (с кубиками).***  ***Ходьба:*** - на носочках, руки на поясе;  - на пятках, руки согнуты в локтях;  - одна нога на пятке, другая на носке;  **- *с выполнением заданий***: руки вперед, вверх, в стороны;  - боковой галоп правым и левым боком;  ***Дыхательная гимнастика «Цветок»***  ***Бег:*** - быстрый ;  - спиной вперед;  ***Прыжки:*** на 2-х ногах с продвижением вперед с хлопком руками перед собой, за спиной;  ***Дыхательная гимнастика «К солнышку» (по Б.Толкачеву):***  ***Ходьба босиком* *по «ДОРОЖКЕ* *ЗДОРОВЬЯ»*** по массажным пластмассовым коврикам, по массажным коврикам (с крышками), по ребристой доске,  по кубикам разной высоты, приставным шагом по канату, по мягкому бревну.  ***Заключительная ходьба.***  Построение в колонну по 1.  ***Общеразвивающие упражнения со скакалкой.***  Расчет на 1-3.  Перестроение в 3 колонны в ходьбе, с ковриками в руках.  ***1. «ВЫСОКО»***  И.п. – о.с. 1-2 – натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3-4 – и.п. (выдох).  2***. «НАКЛОНЫ»***  И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, 1- руки вверх; 2 – наклон туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же в левую сторону.  3***. «ЛОШАДКИ»***  И.п. – ступня правой ноги впереди на середине скакалки. 1-2 – руки вверх, правую ногу согнуть в колене – вверх. 3-4 – и.п. То же с другой ноги.  ***5. «ТРЕУГОЛЬНИК»***  И.п. – лежа на спине. 1 – одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до скакалки (сделать треугольник). 2 – и.п.  ***6.«РЫБКА»***  И.п. – лежа на животе, скакалка в прямых руках. 1-2 – приподнимая прямые ноги, одновременно поднять руки; 3-4 и.п.  ***7. «ПРИСЕДАНИЯ»***  И.п. – о.с.  1- скакалку вверх за плечи, вдох; 2 – присесть с прямой спиной, скакалку вперед, выдох; 3- встать, скакалка за плечи, вдох; 4 – и.п., выдох.  ***8. «ПРЫЖКИ»***  И.п. – стоя. Прыжки вокруг коврика на правой, на левой, на двух ногах.  Перестроение в одну колонну. В движении перестроение в две колонны.  ***Основные виды движений:***  ***1-я подгруппа: с мячом.***  1. И.п. – о.с., стоят друг за другом, мяч у первого ребенка. Он отбивает мяч 4 раза и встает за спиной второго; тот подбрасывает мяч 4 раза и встает за первым.  2. И.п. – о.с., лицом друг к другу. Подбросить мяч, сделать хлопок перед грудью, бросить мяч партнеру.  ***2-я подгруппа: полоса препятствий.***  - ходьба по канату «елочкой»;  - пролезание в обруч боком;  - ходьба по скамейке гимнастическим шагом;  - пролезание под дугами, в группировке.  Ходьба. Перестроение в круг.  ***Веселый тренинг «Ах ладошки, вы ладошки!»***  Ах, ладошки, вы ладошки!  За спиной спрячем вас.  Это нужно для осанки,  Это точно! Без прикрас!  Завести руки за спину, соединить ладони. затем вывернув сложенные руки пальцами вверх, кисти рук расположены так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Удерживать позу и повторять слова. После слов медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и спокойно вздохнуть.  ***Подвижная игра «Защита крепости».***  Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Водящий остается у круге – он защитник. В середине круга крепость в виде треножника, в верхней части которого лежит мяч. Это крепость которую должен защищать водящий.  Для игры нужен волейбольный (или надувной) мяч. Играющие перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости зазевается, и ударом мяча сбить крепость. Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником. | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  3-4 раза  15 сек.  2-3 круга  1 круг  3-4 раза  15 сек  2 раза  7 мин.  6-8 раз  4-5 раз в каждую сторону  По 4 раза каждой ногой  6-7 раз  6-7 раз  6-7 раз  2 раза  По 8 счетов.  10 минут  2-4 раза  2 мин.  4 мин. | Проверка осанки и равнения  Следить за осанкой, спина прямая.  Во время ходьбы дети берут по 2 пластмассовых кубика  И.п.: о.с.. зажмурившись, сделать носом спокойный продолжительный вдох. Задержка дыхания. На продолжительном выдохе тихо произнести «АХ!».  Дети идут по кругу и убирают кубики.  Во время бега сделать прыжок и достать рукой до предмета.  Поднять руки через стороны вверх, сделать вдох через нос. Через стороны опустить руки и тихо произнести на выдохе «Ф-ф-ф».  Словесное указание: пройти на стульчики и снять носочки.  Снова одеть носочки.  Дети берут коврики |
| Дети сами берут скакалки. Коврики лежат на полу с левой стороны.  Скакалка сложенная вчетверо внизу. Темп медленный. Руки не сгибать.  Скакалка сложенная вчетверо, в опущенных руках. Темп средний. Делая наклоны, ноги не сгибать и с места не сдвигать.  Ручки натянутой скакалки в согнутых руках.  Скакалка сложена вчетверо, в опущенных руках (на бедрах).  Плечи от пола не отрывать.  Скакалка сложена вдвое. Прогибаясь натянуть скакалку.  Скакалка сложена вдвое. Следить за осанкой.  Скакалка лежит наковрике.. Чередовать с ходьбой.  Дети сами убирают на место сначала скакалки, затем коврики.  Занимается с инструктором по физкультуре  Воспитатель осуществляет контроль за выполнение движений.  Через пять минут, дети меняются метами.  Дети сами убирают инвентарь.  Упражнение для осанки.  Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.  Защитник выбирается с помощью считалки.  Дети убирают оборудование. |
|  | ***Игра малой подвижности «Тик-так».***  Дети – цифры. Водящий в центре круга, ему завязывают глаза. Играющие хором произносят слова и выполняют движения.   |  |  | | --- | --- | | **Текст** | **Движения** | | Тик-так, тик-так.  Мы всегда шагаем так.  Шаг – влево, шаг – вправо,  Тик-так.  Стрелка, стрелка покружись  Час который покажи? | ***Ходьба на месте***  ***Шаг влево и вправо.***  ***Водящий вытягивает «стрелку» вперед.***  ***Поворачивается на месте, вокруг себя.*** |   После слова «покажи?» - водящий останавливается. Тот ребенок на которого указывает стрелка, произносит «Тик-так». Водящий должен угадать имя ребенка.    **Заключительная ходьба.**  Перестроение в одну колонну. Перестроение в шеренгу. Оценка работы детей на занятии. | 2 мин.  . | Стоят по кругу.  «Стрелка часов» - водящий выбирается с помощью считалки. |

***Цели:***

1. *Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм детей;*
2. *Формировать и закреплять навыки правильной осанки, проводить профилактику её нарушений;*
3. *Совершенствовать ходьбу по канату «елочкой»;*
4. *Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве, ловкость ;*
5. *Обучать правильной последовательности выполнение общеразвивающих упражнений на основе накопленного опыта;*
6. *Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег);*
7. *Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук;*

***Задачи:***

1. *Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание под дугами, пролезание в обруч боком, ходьба по канату);*
2. *Учить бросать мяч друг другу в парах; бросок об пол, поймать после отскока, передача мяча от груди;*
3. *Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы и увеличивать у детей силовую выносливость;*

***Оборудование:***

*1 .По 2 кубика на каждого ребенка.*

*2. 2 резиновых мяча для игры «Защита крепости».*

*3. Мячи на полгруппы детей.*

*4. Канат.*

*5. 2 стойки.*

*6. 2 обруча.*

*7. Скамейка.*

*8. 3-5 дуги.*

*9. Скакалки по числу детей;*

*10. Индивидуальные коврики.*

*11. Массажные коврики.*

*12. Ребристые доски.*

*13. Кубы разной высоты.*

*14. Мягкое бревно.*