Вводная часть

Построение в шеренгу по одному.

Ребята, Вы все смотрели игру «Форт Байард? ». Сегодня мы с вами поиграем в эту игру. Вам надо найти 7 ключей. Капитаном нашей команды будет (указать имя ребенка, потому что он выполнял упражнение лучше. У меня находится 7 ключей. Какое упражнение Вы будите выполнять лучше, за то упражнение я Вам дам ключ. А теперь можно приступить к выполнению препятствий. Я даю сигнал к началу игры.

Перестроение в колонну по одномуВ колонну по одному становись. Встали прямо, спинки прямые. На месте шагом марш.

Ходьба обычная.

В обход за направляющим по залу шагом марш. Дистанция один шаг. Идем прямо. Голову не опускаем. Поднимаем ноги, но не высоко. Свободное положение рук.

Ходьба на носках Руки поставили на пояс, идем на носках. Смотрим вперед, голову не опускаем. На пятку не становимся. Молодцы. Вот Вам первый ключ. Так и дальше старайтесь.

Бег обычный 30 сек По залу друг за другом бегом марш. Бежим легко, не наталкиваемся друг на друга. Руки согнуты в локтях.

Ходьба на пятках Переходим на ходьбу. Идем на пятках, руки на поясе, плечи опущены, спина прямая, смотрим вперед.

Бег правым (левым) боком по движению 30 сек Переходим на бег. Бежим правым боком по движению, не быстро, легко, голову не опускаем. Ногу приставляем к ноге. Теперь левым боком. Молодцы. Вы так хорошо выполняли упражнение, что мне очень захотелось дать Вам еще один ключ. Будем бороться дальше за ключи.

Ходьба с высоким поднимаем колен Переходим на ходьбу. Идем высоко поднимая колени, спинку держим прямо, носочек тянем вниз, держим равновесие, руки вперед, не опускаем.

Бег с забрасыванием голени назад 30 сек А теперь переходим на бег. Ноги забрасываем назад. Бежим легко, руки на пояс.

Ходьба обычная Переходим на ходьбу обычную, идем спокойно, свободное положение рук, смотрим вперед, не обгоняем друг друга, из колонны не выходить

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре Группа, через центр зала по четыре человека, шагом марш. Направляющие на месте, группа стой, раз-два. На вытянутые руки разомкнись. Молодцы. Вы хорошо выполняли упражнения в ходьбе и беге, но вам надо еще четыре ключа

Основная часть Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов

1. «Рывки руками»

И. п: стать прямо, ноги на уровне плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях

В: 1, 3 - отвести локти назад

2, 4 - развести руки в стороны 6 раз Исходное положение принять. Встали прямо. Ноги на уровне плеч. Руки ставим перед грудью, согнуты в локтях. Упражнение начинай. Руки прямые, смотреть вперед, с места не сходить. Слушать счет. Закончили упражнение

2. «Мельница»

И. п: ноги вместе, руки вниз

В: 1-3 – круговые движения руками вперед (назад)

4 - И. п. 8 раз Сейчас посмотрим, кто у нас лучше делает круговые движения руками - мальчики или девочки.

Исходное положение принять, упражнение начинай. Руки прямые, не опускать, смотреть вперед. Закончили упражнение. Молодцы. Это упражнение вы сделали правильно. Вы выиграли еще один ключ. Капитан, получи ключ.

3. «Повороты»

И. п: ноги на ширине плеч, руки на пояс

В: 1, 3-поворот вправо (влево, руки вверх, сцеплены в «замок»

2, 4-И. п 8 раз А сейчас мы будем выполнять упражнение «Повороты». Исходное положение принять, упражнение начинай. Ноги не сгибать, руки прямые, поворачиваться всем корпусом в сторону поворота, ноги не сдвигать с места. Закончили упражнение. Не все делают это упражнение правильно, поэтому ключ вы не получаете. Старайтесь.

4. «Дровосек»

И. п: ноги шире плеч, руки вверх, сцеплены в «замок»

В: 1, 3-наклон вниз, руки «в замке» между расставленных ног

2, 4-И. п 7 раз Следующее упражнение «Дровосек». Исходное положение принять. Делать начинай. Наклоняемся как можно ниже, ноги при наклоне не сгибаем в коленях. Вот теперь лучше. Молодцы. Закончили упражнение. Вот Вам пятый ключ. Еще осталось два ключа.

5. «Махи ногами»

И. п: ноги вместе, руки вдоль туловища

В: 1, 3 – взмах правой (левой) ногой вперед-вверх, с хлопком под ногой

2, 4 - И. п 8 раз А теперь – махи ногами. Исходное положение принять. Упражнение начинай. Ноги прямые, носок тянуть, держать равновесие, спину не сгибать, голову держим прямо. Закончили упражнение. Вы так хорошо выполняли махи ногами, что я отдаю вам шестой ключ.

6. «Приседания»

И. п: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

В: 1, 3 - присесть, руки вытянуты вперед

2, 4-встать в И. п. 6 – 8 раз Теперь будем приседать. Исходное положение принять, упражнение начинай. При приседании пятки отрываем от пола. Спина прямая, голову не опускаем. Молодцы, закончили упражнение.

7. «Прыжки»

И. п: ноги вместе, руки вдоль туловища.

В: прыжки ноги вместе ноги врозь с хлопком над головой в чередовании с ходьбой. 5х 3 раза Приседания закончили, а теперь прыжки. Исходное положение принять, упражнение начинай. Прыгаем как можно выше. Прыжки легкие, мягкие. Приземляемся на носки. Закончили упражнение. Вы прыгали так высоко, что я вам даю последний седьмой ключ. Переходим к другим испытаниям. Вам сейчас надо будет найти подсказки. Для этого Вы должны будите выполнить упражнения.

Перестроение в колонну по одному За направляющим в обход по залу шагом марш, свободное положение рук, из колонны не выходить.

Ходьба обычная Идем по залу спокойно. Дистанция один шаг. Руками помогаем себе. Через центр зала в колонну по два шагом марш. Направляющие на месте, стой раз-два. Разомкнулись на вытянутые руки.

Основные виды движений

1.«Передача мяча»4-5 раз (Способ организации – фронтальный)

Посмотрите, как будите выполнять упражнение. Ноги поставить широкой стойкой. Мяч внизу в двух руках у первого члена команды. Ваша задача передать мяч другому члену команды в руки между расставленными ногами с наклоном вперед. Последний подбегает и становится в свою колонну первым. Так вы дойдете до последней подсказки, которая будет лежать перед вами. Молодцы. У вас есть одна подсказка. Переходим к следующему упражнению.

2. Лазание по гимнастической лестнице

4-5 раз Это упражнение вам знакомо. Саша и маша напомнят ребятам, как его нужно выполнять. Хват за рейку лестницы четыре пальцы вверху большой палец - вниз. Ноги ставить на каждую рейку лестницы (Способ организации – поточно-круговой)

3. Упражнение в равновесии, перешагивание через гимнастические мячи, положенные на гимнастическую скамейку 4-5 раз Руки в стороны, перешагиваем через мячи, не задеваем их, держим равновесие, смотрим вперед, голову не опускаем. Дойдя до конца скамейки, мягко спрыгиваем на носки полусогнутых ног. Ищем подсказку (Способ организации – поточно-круговой)

Подвижная игра «Затейники»

Цель: развивать фантазию детей, учить четко выполнять показанное упражнение. 5 раз Проговариваем слова, стараться не повторять движения, которые уже показывали.

Заключительная часть Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения.

Подведение итогов. награждение.

В обход по залу шагом марш. Свободное положение рук. Идем спокойно, не выходим из колонны, не обгоняем впереди идущих. Подумайте, какое слово зашифровано. Какие подсказки Вы помните. Медленно поднимаем и опускаем руки. Молодцы. Правильно. Вы угадали это слово –игрушки. За это я вам даю медали. На этом наше занятие закончено.