« **Я будущий прыгун!!!»**

**Место проведения:** спортивная площадка детского сада.

**Задачи:** 1. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте;

2. Упражнять в подскоках с поворотами;

3. Учить детей прыгать с высоты.

**Оснащение занятия**: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, бревно.

**Ход занятия:**

1. Физинструктор: Ребята в одну шеренгу становись. Каждый и вас сейчас хорошенько подумает. Можете ли вы хорошо прыгать? Подумайте.

Можете! О! Как дружно и никаких сомнений. А кто из птиц может прыгать лучше, чем вы? Никто… Да! Кто-то назвал сороку, а вот кто-то назвал воробышков! Они лучше вас прыгают(молчание, затем отдельные «да, да…»). Давайте лучше посмотрим. Там, за кухней нашего детского сада - много хлебных крошек. Птички прилетают, клюют и прыгают. Мы тихонько, на носочках подойдем поближе, прижав ладошки к губам, и посмотрим.

Дети за инструктором приближаются потихоньку на носочках к прыгающим птичкам. Дети уже почувствовали, что, как только они заговорят или произведут шумное движение, птички улетают. В основном - осторожные движения.

Посмотрели! Отойдите и, как птички, летите к нашему месту, на площадку (инструктор шепчет).

1. Прилетели. Ну, вот. А теперь, как птицы, присядьте, поклюйте, опять за мной по площадке побегайте (5раз).

И, как птички, прижав «крылышки» (руки), подпрыгиваем на двух ногах на месте (1,5 мин).

Опять присядьте, походите, поклюйте зернышки. Побегайте за мной по площадке (4 раза).

И, как птички, подпрыгивайте на двух ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя (1,5 мин).

Присядьте, встаньте, походите друг за другом, поговорите, крылышками взмахнули и за мной по площадке полетели, полетели и на бревнышко все сели.

Спрыгивайте с бревнышка (высота 25 см, 5 раз).

Птички целый день летают, не устают, хлебные крошки и себе другой корм ищут.

А теперь все вместе как «птички» полетели на гимнастическую стенку. Все усаживаются на разных рейках, кто-то немножко посидел, вниз слетел и опять поднялся вверх (5 прыжков).

Я вижу мои птички устали. Целый день они летали. Мы немножко отдохнем, и опять летать начнем… Но ведь вы не только летали, но прыгали. Каждый из вас постарался правильно прыгать. Вы мне сегодня очень понравились, вы так постарались, вы все молодцы ребята!!! Большее количество из вас будущие прыгуны!!! Занятие закончилась до свидания ребята!!!!