**МАДОУ г.Нижневартовска ЦРР-ДС №44 «Золотой ключик»**

**«КРЕПЫШИ»**

**Занятия**

**по физической культуре**

**с использованием**

**нестандартного и**

**физкультурно-игрового**

**оборудования *с фотоматериалом***

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Кашаприна Светлана Александровна

**«Медвежонок»**

**Программное содержание:** Закреплять лазание разноимённым способом; ходьбу на низких четвереньках; метание в вертикальную цель, технику прыжка в длину с места. Развивать чувство равновесия, силу.

**Оборудование:** гимнастическая стенка, маты 3 шт, мат-речка 1шт., набор цветных цилиндров, скамейки 2 шт., цветной шнур, мячи, корзины, «перекати-поле» 2 шт., «ёлочка», музыкальное сопровождение, элементы костюма медведя.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дози-ровка | Методические рекомендации: |
| 1 | *«У медведицы и у медведя есть сыночек –*  *медвежонок Федя. Был недавно медвежонок*  *Федя не похож на сильного медведя: до обеда нежился в постели, поднимался в горку еле-еле»* |  | Стоя в кругу |
| - Ребята, давайте научим медвежонка тренировать своё дыхание!  **Проводится дыхательная гимнастика по**  **А. Стрельниковой** | по 8 раз | «Нюхаем цветочки»,  «Ловим мышку»,  «Обнимаем плечи»,  «Насос» |
| *«Даже просто собирать малину было трудно хиленькому сыну»*  - Ребята, как вы думаете, при таком образе жизни, будет ли медвежонок Федя расти здоровым? Почему? (ответы детей)  *«Надоело бурому медведю наблюдать, как пропадает Федя:*  *- Я медведь. И ты такой же бурый! Будем* заниматься *физкультурой!»* | | |
| 2 | **Ритмичная композиция «Вместе весело шагать»**  *«Надо больше бегать, дальше прыгать, надо всеми мускулами двигать, над своею слабостью смеяться и воды студёной не бояться!»* | сред-ний  темп | стоя в кругу; соблюдение дистанции, чёткость движений, правильная осанка |
| **Массаж лица «Умывалочка»:**  Надо, надо нам помыться.  Где тут чистая водица?  Кран откроем – ш-ш-ш…  Ручки моем – ш-ш-ш…  Щёчки, шейку мы потрём и водичкой обольём**.** | 1 раз | Хлопают в ладоши;  показывать руки ладонями вверх-вниз;  «открывают кран»;  растирают ладони друг о друга; энергично поглаживают щёки и шею движениями сверху вниз; мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку. |
| А ещё папа-медведь стал приучать медвежонка к режиму:  *Восемь тридцать. Всех зверей завтрак ждёт.*  *За стол скорей! И хороший аппетит никому*  *не повредит!*  **Пальчиковая гимнастика «Пироги»:**  Мы печём отличные пироги пшеничные  Кто придёт к нам продавать пироги отличные?  Папа, мама, брат, сестра, пёс лохматый со двора  и другие все кто может, пусть приходят с  ними тоже.  - А теперь скорей за дело приниматься надо смело. Если хочешь быть здоров – к физкультуре будь готов!  Лесные обитатели помогут медвежонку Феде стать сильным и ловким.  **Станции:**   1. «Медвежата»: лазание по «дереву» вверх – достать «лапой мёд» - вниз, погладить животик – «вкусно!», сказать «р-р-р!» 2. «Зайчата»: перепрыгивание через речку с одного берега на другой 3. «Паучки»: ходьба между пеньками 4. «Бельчата»: сбор орехов на зиму в кладовые 5. «Лисята»: ползание в узких норах 6. «Мышата»: ходьба по узкой тропинке   7. Ходьба по «зелёной травке» для профилактики плоскостопия (дополнительная станция, снижающая нагрузку) | 1 раз  3 круга  3 круга  3 круга  3 круга  3 круга  3 круга | Одна ладошка сверху, другая снизу; трут ладони друг о друга; поочерёдно загибают пальцы, начиная с большого; сжимают и разжимают пальцы.  Дети расходятся по станциям и выполняют упражнения по заданным схемам.  Лазание разноименным способом не пропуская реек, страховка  Прыжок вперёд на двух ногах (полусогнутых);  На низких четвереньках;  Бросок мяча одной и двумя руками в вертикально поставленные дуги; Подтягивание руками, лёжа на скамейке животом;  Ходьба по цветному шнуру, сохраняя равновесие. Осанка! |
|  | - *Ежедневно Феденька старался, ежедневно силы набирался. И однажды медвежонок Федя стал похож на сильного медведя!*  Федя, давай поиграем вместе с детьми в игру.  **Подвижная игра «Медведь»:**  Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали.  Он под ёлкою лежит, растянулся и храпит.  Мы вокруг него ходили, косолапого будили.  Ну-ка, Мишенька, вставай, и быстрей нас догоняй! | 3 раза | Ходьба по кругу взявшись за руки, ходьба на месте, дети «грозят» пальцем и убегают от медведя. Те, кого поймали, ходят по зелёной «дорожке» для массажа стоп |
| 3 | **Малоподвижная игра «Как живёшь?»:**  - Как живёшь? Вот так!  - Как идёшь? Вот так!  - Как плывёшь? Вот так!  - Как бежишь? Вот так!  - Как глядишь? Вот так!  - Как шалишь? Вот так!  -Медвежата спят в берлоге. (под музыку)  -Мишка проснулся, потянулся и перевернулся  -Отдохнули медвежата. Снова бодрые и готовы веселиться. И помните!  -Если хочешь быть здоров…  Дети: к физкультуре будь готов! | 1 раз  1 мин. | Показывают: класс!  ходьба на месте;  «кроль на груди»;  бег на месте;  ладошка ко лбу;  «стучат» по щёчкам.  Дети ложатся на спину, руки под голову. Вдох через нос, на выдохе «похрапывают»; открыть глаза, потянуться, перевернуться на живот, потом снова на спину и снова начал «храпеть»  Встать, держась руками за колено  Выход друг за другом |

**«Котёнок и щенок»**

**Программное содержание:** Закреплять прыжки на одной ноге, лазание по гимн. стенке, ползание по скамейке подтягиваясь руками, бег между предметов. Развивать ловкость, силу, выносливость, быстроту. Воспитывать дружеские качества, организованность.

**Оборудование:** скамейки, обручи, модули, тоннели, мячи, тактильная дорожка, музыка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дози-  ровка | Примечания |
| 1 | В одной квартире жили котёнок и щенок. Приятелями были котёнок и щенок.  Давайте их разбудим. | | |
| *Пальчиковая гимнастика «Утро настало»* | | |
| Каждый маленький котёнок, просыпаясь по утрам, сразу делает зарядку, улыбается друзьям. | | |
| Ходьба для профилактики плоскостопия и нарушения осанки | 1мин. | Носки, пятки, дорожки массажные |
| Лёгкий бег на носочках | 1 мин. | Руки согнуты |
| Бег с подскоками, восстановление дыхания | 1 мин. | Руки свободно |
| Построение в три колонны | | |
| 2 | **Выполнение зарядки:** | | |
| 1. Раз присядка, два прыжок. И опять присядка, а потом опять прыжок – заячья зарядка. Покажите как? | 8 | Руки на пояс |
| 2. Птичка скачет, словно пляшет, птичка крылышками машет и взлетает без оглядки – это птичкина зарядка. Так сумеете? | 10 | Работа рук и плечевого пояса |
| 3. Ну а мишка косолапый широко разводит лапы, то одну, то обе вместе, долго топчется на месте. А когда зарядки мало, начинает всё сначала. Как? | 15 | Профилактика плоскостопия |
| 4. Белки скачут очень быстро, машут хвостиком пушистым, целый час играют в прятки – это беличья зарядка. Так сумеете? | 10 | З раза |
| 5. Гимнастика для глаз: вращение глаз по кругу, вверх-вниз. Закрыть глаза на 5 секунд, открыть и часто-часто поморгать | 10 | Подражаем лягушкам |
| Упражнения **«Кошкины повадки»:**  Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка. Еле слышно: топ-топ-топ, хвостик книзу: оп-оп-оп | | Бесшумна ходьба на цыпочках идя по кругу |
| Но, подняв свой хвост пушистый, кошка может быть и быстрой | | Высокие лёгкие прыжки с ноги на ногу по кругу |
| Ввысь бросается отважно. Скок да скок, ещё подскок.  А потом мяукнет «Мяу! Я в свой домик убегаю!» | | Прыжки на двух ногах на месте как можно выше |
| **Круговая тренировка. Станции:** | | |
| 1. Ползание по скамейке подтягиваясь руками | 10 мин. | Ноги вместе |
| 2. Лёгкий бег между модулями | Не задевая их |
| 3. Лазание по гимн. стенке вверх-вниз | Разноимённо |
| 4. Прыжки из обруч в обруч то на одной ноге, то на другой | Руки на пояс |
| 5. Метание мяча в вертикальную цель | Двумя или одной рукой |
| **Дополнительная станция:**  1. Ходьба по тактильной дорожке «Волна» | индиви  дуально | топтаться |
| **Подвижная игра «Пёс Барбос»:**  На ковре котята спят, просыпаться не хотят. Вот на спинку все легли, расшалились все они. Я иду, сердитый пёс, все зовут меня Барбос. Тут котята всё шалят, напугаю я котят! | 4 мин. | Пойманные котята идут по массажным дорожкам |
| 3 | Наигрались шалуны, принюхались, обедом пахнет. Упр-е «Каша кипит»: вдох, выдох – произнося «пф-ф-ф». Пора перекусить! | 4 раза | Дети выходят из зала |

**«В Африке»**

**Программное содержание:** Закреплять прыжки на двух ногах, лазание по гимнастической стенке, ходьбу по ограниченной поверхности, бег с прыжками в высоту. Развивать ловкость, силу, выносливость, быстроту. Воспитывать дружеские качества, смелость, выдержку.

**Оборудование:** скамейки, обручи, модули, квадраты, мячи, музыка, цели

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дози-  ровка | Примечания |
| 1 | Сегодня мы отправимся в Африку. **Загадка:**  У этого зверя огромный рост, сзади у зверя маленький хвост.  Спереди у зверя хвостик большой. Кто же это? Кто такой? (Слон) | | |
| Пальчиковая гимнастика «Лодочка»:  Две ладошки прижму и по морю поплыву. Две ладошки друзья, это лодочка моя.  Паруса подниму, и морем поплыву. А по бурным по волнам плывут рыбки тут и там. | | |
| 2 | Вот мы и в Африке.  Давайте в тёплом песочке станцуем задорный **танец «Чунга-Чанга»**  Продолжим путешествие по Африке. | | |
| Ходьба для профилактики плоскостопия и нарушения осанки | 1 мин. | Носки, пятки, дорожки массажные |
| Лёгкий бег на носочках | 1 мин. | Руки согнуты |
| Бег с подскоками | 1 мин. | Руки свободно |
| Будем тренироваться и станем такими же сильными и ловкими как животные Африки | | |
| **Дыхательные упражнения «Лев»:**   1. Растопырить пальцы-когти и изобразить рычание льва, готового к нападению 2. Постараться дотянуться языком до подбородка 3. Произносить звук «р-р-р» напрягая всё тело 4. Двигаться пружинящим шагом и хватать добычу то с одной стороны, то с другой, делая одновременно вдох и оскаливая зубы. 5. Лев догоняет добычу – бег. | | |
| **Круговая тренировка. Станции:** | | |
| 1. Ходьба по скамейке боком и спрыгивание в обозначенной место | 11мин. | «Страус» |
| 2. Бег с прыжками в высоту через модули | «Гепард» |
| 3. Лазание по гимн. стенке вверх с переходом на соседний пролёт и спуском по наклонной доске | «Обезьяны» |
| 4. Прыжки по разноцветным квадратам на двух ногах вперёд | «Косули» |
| 5. Ползание на высоких четвереньках «змейкой» | «Макаки» |
| **Дополнительная станция:**  1. Отбивание мяча на месте | индиви-  дуально |  |
| **Подвижная игра «Мартышки»:**  Мы весёлые мартышки, любим бегать и скакать. А ну попробуй нас догнать! | 4 мин. | Пойманные мартышки идут по массажным дорожкам |
| 3 | Игровые упражнения на дыхание | 1 мин. | Дети выходят из зала |

**«Мамины помощники»**

**Программное содержание:** Закреплять ползание разными способами, прыжки с преодолением препятствий и на двух ногах, совершенствовать двигательные умения. Развивать ловкость, выносливость, быстроту. Воспитывать самостоятельность.

**Оборудование:** скамейки, пеньки, модули, тоннели, поле «кочки», музыка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дози-  ровка | Примечания |
| 1 | Сегодня мы будем помогать маме. Первым делом улыбнёмся ей:  *Ой, лады, лады, лады! Не боимся мы воды! Утром умываемся – вот так!*  *Маме улыбаемся – вот так!* | | |
| Сегодня мы мамины помощники. Поможем маме делать ремонт. | | |
| 2 | **ОРУ: Ритмическая гимнастика «Маляры»** | | |
| **Массаж пальцев «Подарок маме»:**  Маме подарок я сделать решила. Коробку с катушками тихо открыла,  нитки и пяльцы достала я с полки, вдела зелёную нитку в иголку.  Мамин напёрсток на дочкином пальце. Белую ткань я надела на пяльцы.  Иголкой веду за стежочком, стежочек. Я вышиваю чудесный цветочек:  сначала – зелёные стебельки, после – весёлые лепестки,  в центре цветка – ярко-жёлтый кружок. Я закрепляю последний стежок.  Я разминаю уставшие пальцы. Я убираю старинные пяльцы.  Нитку с иголкой в шкатулку кладу. В мамину комнату тихо иду.  Встану на низкую табуретку и комод постелю я салфетку.  В комнату мама войдёт – удивится: - Дочка, какая же ты мастерица!  У наших помощников много сил, потому что они каждый день занимаются физкультурой. | | |
| **Круговая тренировка:** | | |
| 1. Упр-е на скамейке «Наездники» | 10 мин. |  |
| 2. Лёгкий бег на носках между предметами | Руки согнуты |
| 3. Ползание на низких четвереньках | Разноимённым способом |
| 4. Прыжки с пенька на пенёк |  |
| 5. Ходьба на высоких четвереньках переступая кочки | Не касаясь модулей |
| **Дополнительная станция:**  1.Упр-е «Завяжи 10 узелков» | индиви-  дуально | в медленном темпе |
| **Подвижная игра «Бусинки»:**  Раскатились бусинки по ковру. Я сегодня бусинки соберу. Нанижу на ниточку по одной. Бусики получатся для мамочки родной. | 4 мин. | Бег с ловлей и увёртыванием. |
| 3 | Малоподвижная игра «Затейники» | 1 мин. | Дети выходят из зала |

**«Полёт на Луну»**

**Программное содержание:** Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности. Развивать ловкость, силу, выносливость, быстроту. Воспитывать дружеские качества.

**Оборудование:** скамейки, поле «речка», поле «кочки», маты, дидактическая игра «Ракета»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дози-  ровка | Примечания |
| 1 | *Рано утром я проснусь. На зарядку становлюсь –*  *приседаю и скачу, космонавтом стать хочу!* | | |
| Пальчиковая гимнастика «Утро настало» | | |
| Все в колонну становись!  Подготовка к полёту началась | 8 мин. | Носки, пятки, дорожки массажные |
| Ровным кругом друг за другом дружно весело шагаем | Высоко поднимая колено |
| Выше ноги поднимаем, врассыпную мы пойдём. Ходьба врассыпную, «змейкой» - шагом и бегом. | Руки свободно |
| Приставным галопом, шагом, скрестно, с выпадами, обычная |  |
| Юные космонавты, приложите старание. Будет сейчас тренировка внимания.  **Игра «Запрещённое движение»** 2 мин. | | |
| 2 | *Мы построили ракету – корабля быстрее нету.*  *Приглашаем всех в полёт на Луну! Ракета ждёт!*  Заработали моторы, вся ракета задрожала, завибрировала.  (начинают дрожать руки, ноги, туловище) Полетели!  В дороге не будем терять времени, будем тренироваться! | | |
| **Круговая тренировка.** | | |
| 1. Ходьба приставным шагом вперёд, в сторону по скамейке | 10 мин. | Равновесие, страховка |
| 2. Прыжки в длину с места | Руки согнуты |
| 3. Лазание по гимн. стенке по диагонали | страховка |
| 4. Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперёд | Из обруча в обруч |
| 5. Подлезание под дугами | Разная высота |
| **Дополнительная станция:**   1. Упр-е «Сложи ракету из частей» | Индиви-  дуально |  |
| Радостью охвачена детвора. Вот она, Луна! Нас встречают инопланетяне! | | |
| **Подвижная игра «Земляне и инопланетяне»** поочерёдно догонять друг друга | 4 мин. | Пойманные идут по массажным дорожкам |
| 3 | Пора возвращаться на Землю, полетели (ходьба в среднем темпе, руки в стороны)  Вот и прилетели домой. | 1 мин. | Дети выходят из зала |

**«На парусном корабле»**

**Программное содержание:** Повысить двигательную активность, совершенствуя навыки основных движений. Развивать и укреплять мышечную систему организма, равновесие и координацию движений, навык совместных действий. Воспитывать организованность. Формировать привычку к занятиям физическими упражнениями.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, цветные флажки, скамейки 2 шт., гимнастическая стенка, 2 наклонные доски, маты, тоннели 2 шт., гимнастические палки по кол-ву занимающихся на станции, цветные модули-столбики, цветные квадратные маты 12 шт., ребристые доски 3шт., короткие верёвочки, обручи-«штурвалы» 3 шт., фуражка капитана.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание: | дози-ровка | Методические рекомендации: |
| 1 | *Звучит фонограмма шума моря.*  - Ребята, хотите отправиться в плавание на корабле? Для этого нужна подготовка, в море всякое может случиться. Моряки должны быть сильными, ловкими и быстрыми.  Давайте для начала сделаем разминку:  **1. «Идём на берег моря»** - обычная ходьба в колонне по кругу;  **2. «Песок нагрелся, жжёт пятки»** - ходьба на носках, руки на пояс;  **3. «Острые камешки»** - ходьба на пятках, руки за спину;  **4. «Собираем камешки»** - 3 шага, присесть, коснуться руками пола, встать;  **5. «Идём по следам, оставленным на песке»** - ставя пятку перед носком на одну линию, руки в стороны;  **6. «Быстрее к кораблю»** - лёгкий бег по кругу;  бег с захлёстом;  боковой галоп;  обычный бег, переходящий в ходьбу с восстановлением дыхания.  Ходьба на месте в колонне.  **Капитан:**  «Флажки мне стоит в руки взять –  и всё могу я написать.  Есть азбука такая, чудесная морская.  Хотите, вам флажки вручу и азбуке вас обучу. Тем, кто на флот стремится, всё это пригодится»  Дети поочерёдно берут по два флажка и строятся в две колоны с соблюдением дистанции. Выполнение ОРУ. | 10с  10с  10с  10с  10с  2мин | Построение в шеренгу; поворот направо, ходьба по малому кругу.  Координация движений, осанка.  Сохранять дистанцию.  Прямая спина, смотреть вперёд.  При приседе спина прямая.  Сохраняя равновесие, смотреть вперёд.  Руки согнуты в локтях.  Руки на пояс |
| 2 | **«Флажковый семафор»**  **1. «Вас понял»** - ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. Встречные движения рук в стороны внизу;  **2. «Сигнал не понятен»** - и.п. то же. Поднимать и опускать руки с флажками по сторонам;  **3. «Станьте правее»** - и.п. то же. Поднять правую руку в сторону, опустить;  **4. «Станьте левее»** - и.п. то же. Поднять левую руку в сторону, опустить;  **5. «Вызываем вас»** - И.п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Маховые скрещивающиеся движения рук над головой;  **6. «Разговор окончен»** - ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Поочерёдно поднимать и опускать руки по сторонам.  - Азбуку поучили, займёмся кораблём.  **7. «Покрасим корабль»** - ноги слегка расставлены, в руках «кисти»; присесть, встать, руки поднять вверх;  **8. «Помоем палубу»** - имитация «натирания полов» одной ногой, затем второй по  **9. «Проверим шлюпки, спустим их на воду»** -  сесть на пол, ноги выпрямлены. В руках вёсла. Имитация «гребли»;  **10. «Подсчитаем груз»:**  10 бочек – прыжки на двух ногах на месте  10 ящиков – прыжки на двух ногах врозь-вместе  10 мешков - прыжки на двух ногах вперёд-назад поочерёдно.  Восстановление дыхания. Положить флажки на место и построиться в шеренгу.  **Капитан:**  - В ночь любую, в день любой, море занято собой: по утрам оно одето в платье розового цвета. Днём, одето в голубое, с белой ленточкой прибоя. А сиреневое платье надевает на закате.  По ночам на чёрной глади – мягкий бархатный наряд, а на бархатном наряде драгоценности горят.  - Но если у моря плохое настроение, то нелегко приходится даже бывалым морякам.  Вот и сейчас начинается шторм. Моряки, по местам!  **Станции:**  **1. «По палубе в шторм»** - ходьба по гимнастической скамейке приставным боковым шагом; ставя пятку перед носком на одну линию; коротким шагом, приседая и вынося одну ногу ниже поверхности скамейки;  **2. «Спуск в трюм и откачка воды»** - ползание на средних четвереньках по тоннелю, взять гимн.палку, поставить вертикально. Приседать, держась руками за верх палки 7, 6, 5 раз  **3. «Взбираемся по реям»** - влезть на первый пролёт гимн.стенки, приставным шагом перейти на второй, третий, скатиться вниз по наклонной доске;  **4. «Между подводными рифами»** - бег между предметами, далее ходьба по ребристым доскам прямо;  **5. «С палубы на палубу»** - прыжки на двух ногах прямо по цветным малым матам;  Дополнительные станции, снижающие нагрузку:  **1. «Морские узлы»** - из положения сидя на пятках, завязывать узелки на кусочке верёвки;  **2. «У штурвала»** - «рулить» обручем с наклонами в стороны.  - Вот и кончился шторм. Можно отдохнуть.  Команда! Стройся! Теперь можно и повеселиться. Давайте поиграем.  **Подвижная игра «Водяной»:** обозначено место Водяного (круг) – «озеро». Игроки бегают вокруг озера. Водяной бегает по кругу и ловит игроков, которые близко подходят к «берегу». Пойманный становится Водяным. | 10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  8 раз  8 раз  7 раз  8 раз  10с  10 раз  10 раз  10 раз  4 раза  10мин  4 мин. | Внимание правильной осанке  Внимание правильной осанке  Разводить руки в стороны  При приседе опора на верхнюю часть стопы  Руки свободно  При отклонении назад согнуть ноги в коленях.  Руки на пояс  Руки в стороны-вниз  Руки согнуты в локтях  Вдох-выдох  Сохранение равновесия. Правильна осанка, смотреть вперёд. Со скамейки не спрыгивать.  Спина прямая, смотреть вперёд. Вариант: выпол-нять полуприсед, мень-шее кол-во приседаний.  Правильный хват перекладины. Страховка. Лазание согласно схеме.  Не наталкиваться на предметы. Бег: быстрый, средний, медленный.  Руки свободно, на полусогнутых ногах, согласно схеме.  Сохранять правильную осанку, чередовать работу мышц кисти и пальцев с расслаблением (потряхиванием).  Стопы не отрывать, варьировать количество повторений.  Построение в шеренгу.  Водяной не должен выходить за линию круга. Уставшие дети ходят по «зелёной травке» |
| 3 | **Малоподвижная игра «Волны качаются»:** дети стоят лицом в круг, берутся за руки, размахивают ими вперёд-назад, произнося слова:  «Волны качаются – раз, волны качаются – два,  волны качаются – три, на месте фигура замри!»  Сошли юные матросы на берег и решили отдохнуть после плавания.  - Ребята отдыхают, глазки закрывают.  - А теперь мы все проснулись.  Сильно-сильно потянулись.  Встали тихо, улыбнулись.  - Наше приключение закончилось. До новых встреч, ребята. До свидания. | 3 раза  1 мин. | Принимать фигуры сначала стоя, затем, сидя на полу, затем стоя на коленях.  Дети ложатся на коврик и отдыхают, расслабляются.  Дети открывают глаза, потягиваются, встают, руками держась за колено.  Дети выходят из зала. |

**«Весёлые мартышки»**

**Программное содержание**: Закреплять лазание по гимнастической стенке разноимённым способом в быстром темпе, разные виды ходьбы, прыжки с продвижением вперёд. Развивать координацию движений, равновесие. Формировать желание добиваться хороших результатов на занятиях физкультурой.

**Оборудование:** гимн. стенка, кегли, медболы, дуги, навесная лестница, поле «цветы», тактильная дорожка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дози-  ровка | Примечания |
| Сегодня мы с вами превратимся в весёлых мартышек, которые не могут сидеть на месте, они всё время играют, веселятся, очень любят танцевать и играть. | | | |
| 1 | Ходьба на носочках | 10с | Руки вверх |
| Ходьба на пятках | 10с | Руки за спину |
| Лёгкий бег друг за другом на носочках | 1мин | Руки свободно |
| бег со сменой направления | 1мин |  |
| Ходьба обычная | 20с |  |
| Восстановление дыхания |  |  |
| Построение в 3 колонны , **точечный массаж и дыхательная гимнастика**, **пальчиковая гимнастика**, выполнение ОРУ - ритмических движений под композиции: «Весёлые путешественники», «Красная шапочка», «Чунга-Чанга» | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| О.  В.  Д.    3 | Распределение по станциям.  **Станции, позволяющие снизить нагрузку:**   1. Отбивание мяча стоя на месте 2. На коврике упр-я для развития гибкости | Индиви-  дуально | Темп средний |
| Станции:  1. Влезание на гимнаст. стенку по наклонной лестнице, лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом, со спуском по наклонной доске | 10мин | Страховка |
| 2. Перешагивание через медболы | Осанка |
| 3. Прыжки с продвижением вперёд | На полусогнутые ноги |
| 4. Ходьба боком по дорожке | Руки на пояс |
| 5. Подлезание под дугами |  |
| 6. Ходьба на низких четвереньках между кеглями | Руки в стороны |
| Подвижная игра «Ловишки» | 4 мин |  |
| М\подвижная игра «Иди! Замри!» | 1 мин. | Ходьба в медленном темпе |

Фотоматериал нестандартного спортивно-игрового оборудования



**Игровое поле «Речка»**



**Игровое поле «Лесная поляна»**

****

**Игровое поле «Радуга» с различными пособиями**

****

**Игровые поля:**

**«Речные камешки», «Цветочная поляна», «Паучья сеть»**

 



 

**Сюжетные игровые поля**

**Тренажёры**

 

 



 

**Тактильные дорожки**

 

 

 

 

 