**Программное содержание:**

- Продолжать обучать детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамьи, перешагивая через препятствия, упражнять детей в ползании по-пластунски.

- Закреплять умение сохранять правильную осанку в движении и удерживать устойчивое равновесие.

- Воспитывать у детей смелость, организованность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подготовка пособий**

Гимнастическая скамья 2 штуки, кубики 2 штуки, массажные дорожки 5 – 6 штук, ленточки на каждого ребенка, мячи на каждого ребенка, дуга для подлазания.

**Предварительная работа**

- проветривание помещения;

- частичная влажная уборка;

- подготовка оборудования;

- переодевание детей в спортивную одежду.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание работы** | **Методические приемы** |
| **1. Вводная часть**- построение в шеренгу по одному - перестроение в колонну по одному - ходьба обычная в колонне по залу - ходьба на пятках, руки на поясе - ходьба на носках, руки вверх  - медленный бег по залу- бег змейкой- бег с высоким подниманием колен- медленный бег - ходьба обычная в колонне по залу - построение в колонну для выполнения ОРУ. | Объясняю детям, что делаем;Слежу за тем, чтобы дети держали спину прямо; никто никого не обгонял; - даю команду «построились в шеренгу по одному»;- даю команду «налево»;- даю команду «прямо шагом»;- даю команду «на пятках, руки на поясе»;- даю команду «на носках, руки вверх»;- даю команду «побежали, огибаем кубики». Во время бега обращаю внимание на осанку детей и соблюдение ими дистанции.- даю команду «бег змейкой»;- даю команду «бег с высоким подниманием колен»;- даю команду «побежали» - даю команду «прямо шагом»;- даю команду «построились в колонну по одному для выполнения ОРУ». |
| **11. Основная часть****Общеразвивающие упражнения без предметов**1) «И.п.» - ноги на ширине плеч, руки на поясе.«В» 1-2- наклон головы к правому плечу;3-4-наклон головы к левому плечу, вернуться в И.п.«Д» - 6 - 8 раз2) «И.п.» - ноги на ширине плеч, руки внизу.«В» 1-2-руки «в замке», потянуть их вверх, потянуться на носки;3-4-наклониться вперед, потянуть руки «в замке» и голову вперед;5-6-наклониться и руками «в замке» дотронуться до пола;7-8-вернуться в И.п.«Д» - 6 - 8 раз3) «И.п.» - ноги на ширине плеч, руки на поясе.«В» 1 - наклон вперед, двумя руками дотронуться до носка правой ноги;2 - наклон вперед, двумя руками дотронуться до пола между двух ног;3 - наклон вперед, двумя руками дотронуться до носка левой ноги;4 - вернуться в И.п.«Д» - 6 – 8 раз 4) «И.п.» - ноги на ширине ступни, руки на поясе.«В» 1- согнуть правую ногу и сделать под ней хлопок;2 - вернуться в И.п.;3- согнуть левую ногу и сделать под ней хлопок;4- вернуться в И.п.«Д» - 6 – 8 раз 5) «И.п.» - О.с., руки на поясе.«В» - прыжки на месте;-прыжки ноги вместе - ноги врозь;-одна нога впереди, другая сзади.«Д» - 6 – 8 раз - построение в колонну по одному для выполнения основных движений.**2. Основные движения – способ выполнения поточный**1) Ходьба по массажным дорожкам.2) Ходьба по гимнастической скамейки боком приставным шагом, перешагивая через кубики.3) Ползание по-пластунски под дугой.4) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.**Подвижная игра «Ловишки с ленточками»**Основное движение – бег врассыпную. | Рассказываю детям о том, что они должны делать.Проверяю правильность выполнения. Слежу за тем, чтобы дети наклоняли голову точно в сторону и не поднимали при этом плечи.Слежу, чтобы дети наклонялись, не сгибая при этом ноги в коленях.Слежу, чтобы дети делали хлопок, не сгибали спину и тянули ногу к животу, сохраняя при этом равновесие.Слежу, чтобы дети делали легкие прыжки с мягким приземлением.- даю команду «построились в колонну по одному».- даю команду «ходьба по массажным дорожкам.- даю команду «идем по скамейки боком приставным шагом, перешагивая через кубики, держим равновесие».Слежу за правильностью выполнения движений. - даю команду «поползли по-пластунски под дугой» - даю команду «встаем, берем мяч, подбрасываем вверх и ловим двумя руками». Объясняю правила игры:Дети бегают по залу с ленточками в реках.Ловишка бегает за детьми, забирая ленточки. У кого забрал, тот выбывает из игры. Дети не должны сталкиваться друг с другом. Игра продолжается 4 – 5 минут. |
| **111. Заключительная часть**1. Перестроение в колонну по одному.2. Ходьба обычная по залу, с выполнением дыхательного упражнения. «Д»» - 1,5 – 2 мин.3. Подведение итогов.4. Оценка деятельности детей на занятии. | - даю команду «построились колонну по одному»;- даю команду «прямо шагом» с выполнением дыхательного упражнения руки вверх – вздохнули, руки опустили – выдохнули;- подвожу итоги: Всем детям даю положительную оценку, всех хвалю. |