**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 раз  2) «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 раз  3) «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. |