**Задачи;**

* Формировать и укреплять мыщцы стопы и голени;
* Закрепить навыки детей в ходьбе на носках, на пятках, на наружном крае стопы, одна нога на пятке, другая на носке, высоко поднимая колено;
* Совершенствовать двигательные умения и навыки (ходьба по канату, гимнастической скамейке, по возвышенной опоре, пролезание;
* Развивать физические качества и интерес к занятиям физическими упражнениями;
* Воспитывать чувство дружбы.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, канат, коррегирующие дорожки: массажная, травка, каменная, массажные мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, полусферы – кочки 8 шт., тонель, массажеры, мат, желтый круг, лучики.

**Ход занятия.** Дети входят в зал.

Инструктор:

Добрым быть совсем непросто.

Доброта не зависит от роста,

Доброта не зависит от цвета.

Доброта не пряник и не конфета.

Только надо, надо добрым быть.

И в беде про друга не забыть.

Инструктор: Ребята, сегодня я предлагаю вам отправиться в страну добра. Где светит ярко-ярко солнце и дарит всем тепло и ласку. Но на пути мы встретим много препятствий, их нужно преодолеть. А в этом нам помогут доброта, дружба и находчивость. Вы готовы?

Дети: Да.

Инструктор: Не будем терять времени - в путь!

В одну шеренгу становись! Направо. Шагом марш! Звучит музыка.

**I часть.**

Дети идут по залу, выполняя движения.

1. Ходьба обычная.
2. Ходьба на носках, руки на поясе.
3. Ходьба на пятках, держать руки за головой.
4. Ходьба на наружном крае стопы, руки на поясе.
5. Высоко поднимая колено.
6. Ходьба на носках в полуприседе.
7. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке, руки на поясе.

Инструктор: Внимание! Сворачиваем на тропу.

Ходьба по диагонали: коррегирующие дорожки – массажная, колючая (травка), каменная.

Инструктор: Надо поторопиться.

Бег обычный, с захлестом, выбрасывание ног вперед, приставным шагом правым-левым боком.

Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Инструктор: Привал.

Дети ложатся на пол лицом к стене и ногами делают упражнение гусеница по стене.

Инструктор: Отдохнули? Продолжаем наш путь.

Впереди нас ждет узкая тропинка.

Дети идут по канату приставным шагом.

**II часть.** Ходьба в колонне по одному по ходу дети берут массжные мячи. Перестроение в две колонны.

Общеразвивающие упражнения с массажным мячом.

1. «Качели»

И. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1-2 - Перекаты с пятки на носок и обратно.(6 раз)

1. «Переложи мяч»

И. п.: основная стойка, мяч в правой руке.

1-2-руки в стороны, вверх, подняться на носочки, переложить мяч в левую руку;

3-4-опуститъ руки вниз, вернутся в исходное положение. То же левой рукой*(6 раз)*.

1. «Наклоны в стороны»

И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках над головой.

* 1. наклон вправо;
  2. и.п. То же влево (по 3 раза)

1. «Спряч мяч»

И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1-поворот вправо, положить мяч сзади;

2- и.п. (по 3 раза)

1. «Потанцуем»

И. п.: сидя. Ноги вместе, руки в упоре сзади, мяч между стопами.

1-4 разводить ноги в стороны поочереди, носки-пятки.

5-8 сводить ноги и.п. (6 раз).

6. «Радуга».

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя

стопами одновременно.

7.«Прокати мяч»

И. п.: сидя. Ноги согнуты в коленях стоят на мяче, руки в упоре сзади.

1-4 прокатить мяч вперед.

* 1. прокатить мяч к себе, и.п. (6 раз).

8.« Не урони»

И. п.: лежа на спине, руки под головой, ноги вместе прямые, мяч зажат между ног.

1-2 поднять прямые ноги вверх; 3-4вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе *(6 раз)*.

9. «Лодочка»

И.п.: лежа на животе, мяч в руках.

1-3прогнуться;

4- и.п. (6 раз)

10. «Приседания»

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть,на носочки, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2вернуться в исходное положение*(6раз)*.

11. « Прыжки»

И. п.: основная стойка, мяч в правой руке.

1-3 Прыжки надвух ногах,

4-поворот на 180градусов. (20 *прыжков*)

Ходьба.

На правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя *(по 10прыжков)*.

Упражнение на дыхание «Цветок».

Основные виды движений:

Инструктор: Впереди у нас самое сложное испытание.

«Полоса препятствий»

1. «Болото» - задача, как можно быстрее пройти по кочкам болото.
2. «Глубокий овраг» - пройти по рейке гимнастической скамейки.
3. «Пещера» - проползти пещеру.

Инструктор: Мы с вами оказались на поляне, но здесь много мусора. Давйте наведем порядок. А собирать мусор мы будем ногами.

Дети делятся на 3 группы. Одна собирает крышечки от пластиковых бутылок, вторая ленточки, а третья мятую бумагу. Каждая группа складывает в свой обруч.

Инструктор: Молодцы. Мне, кажется «Страна добра» уже совсем близко. Я вижу вы немного устали. Давайте отдохнем, предлагаю сделать массаж ног с помощью наших массажеров.

Садимся лицом друг к другу, сначала ставим правую ногу на мяч.

А пока вы выполняете массаж, я загадаю несколько загадок.

После каждой отгадки дети меняют ногу.

Инструктор загадывает загадки:

1. *Расстает ледяная глыба от слова теплого ..…(спасибо)*
2. *Зазеленеет старый пень, когда услышит.. ..(добрый день)*
3. *Когда нас бронят за шалости говорим …(извините, пожалуйста)*
4. *И в Рссии и в Дании говорят на прощанье ….(досвидания)*

Инструктор: *Молодцы! Вы очень вежливые и добрые дети. Пройдя все испытания , мы вместе попали в страну добра. Где светит ярко солнце. Но у солнышка чегото не хватает. (лучиков). Я хочу кадому из вас дать лучик, давайте их прикрепим. Посмотрите , какое ласковое у нас получилось Солнышко – символ добра, любви и красоты.*

*Давайте возьмемся за руки, вы чувствуете тепло ваших рук? Пожелаем добра друг другу и нашим гостям.*

*Дети вместе: «Мы желаем всем добра!»*

*Ребята! Вам понравилось наше путешествие? Скажите, а что вызвало у вас трудности? Что вам больше всего запомнилось?*

Мне понравилось, как вы, дружно преодолевая трудности добрались до страны добра. На этом наше занятие закончилось всем спасибо. А гостям скажем: «Досвидания!».