Тема: **«Страна Спортландия»**

Дата проведения: 27.03.2014 г.

Время проведения: 30мин.

Место проведения: музыкальный зал.

Возрастная группа: Подготовительная

Задачи:

**1.Образовательная:**Упражнять в различных видах ходьбы и бега, в беге с препятствием, в ползание на четвереньках, в ползание по пластунски.

**2.Оздоровительная:** 1.Улучшать функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплению связочно-мышечного аппарата ног. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движения.

3.Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручки, интерес к здоровому образу жизни.

**Предварительные работа:** изучить методическую литературу, обсудить с воспитателем предстоящее занятие, подготовить презентацию.

**Оборудование:** скамейки, туннели, мячи, обручи.

Ход занятия:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | Время | Темп | Дыха-  ние | Методические указания |
| **Вводная часть.**  Ходьба друг за другом.  Ходьба на носочках.  Ходьба на пятках.  Гусиным шагом  Ходьба змейкой  Легкий бег  Бег с ускорение  Бег с захлестыванием голени Прыжки на одной ноге по кочкам.  Легкий бег с переходом в ходьбу.  **Основная часть:**  **Комплекс ОРУ «Хлоп зарядка»**  **1.)**И.п: ноги на ширине плеч руки на поясе.  1- встать на носки, хлопок в ладоши над головой.  2-И.п.  3-встать на носки, хлопок в ладоши перед собой.  4-И.п.  **2.)** И.п: ноги на ширине плеч руки на поясе  1-Наклон вперед руки вниз  2-присесть хлопок прямыми руками перед собой.  3-Наклон вперед руки вниз  4-И.п.  **3.)**И.п: основная стойка, руки внизу.  1-поднять правую ногу вверх, хлопок под ногой.  2-и.п  3-поднять левую ногу вверх, хлопок под ногой.  4-и.п.  **4.)**И.п: сидя на полу, ноги врозь.  1-3- поднять согнутые ноги от пола, похлопать ступнями.  4-и.п.  **5.)**И.п: лёжа на полу руки внизу.  1-поднять правую ногу вверх, хлопок.  2-и.п.  3-поднять левую ногу вверх, хлопок.  4-и.п.  **6.)** И.п: ноги вместе, руки свободно  1-3хлопоки в ладоши,  4-прыжки с переворотом на 360\*  5.и.п.  **7.)** И.п: ноги на ширине плеч, руки внизу.  1-3-хлопок в ладоши впереди.  2-4-хлопок в ладоши за спиной. | 30 сек 30сек  30сек  30 сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  6-7раз  6-7раз  6-7раз  6-7раз  6-7раз  6-7раз  6-7раз | Сред  Медл  Быстр  Сред  Медл  Сред  Сред  Сред  Сред  Сред  Быстр  Сред | Произ. | Здравствуйте ребята!  Сегодня я вам предлагаю отправляться в весёлое путешествие - в страну **Спортландию.** Это необычная страна, и туда могут попасть только ловкие, умелые, умные и здоровые дети. Ведь это страна сильных и выносливых людей! И чтобы попасть туда, вам необходимо пройти все станции, которые вас ждут на пути в страну **Спортландия.**  Прежде чем нам отправиться в путь мы должные немного размяться.  Молодцы! Теперь мы отправляемся в путешествие. И станция, на которую мы отправимся все вместе на Станцию  **«Зарядка»**  *Вправо хлоп, влево –хлоп «Хлоп-зарядка» нас зовёт, Чтоб здоровым быть и ловким начинаем тренировку.*  Спинка прямая,  Ручки прямые.  Во время наклона ноги не сгибаем,  Глубокий присед, спинка прямая.  Ноги прямые,  Носочек тянем,  Спинка прямая.  Ноги поднимаем выше,  Спинка прямая.  Ноги прямые, тянем носок.  Динамичнее прыжки  Ручки прямые, Спинка прямая.  А теперь, ребята, вы пойдете путешествовать самостоятельно, ваша задача пройти быстрее ваших соперников все препятствия. |
| **ОВД:**  **1.задание:«Змейка».**  Добежать до поворотной отметки, огибая ориентиры, пролезть в обруч и бегом вернуться обратно. **2. задание: «Баскетбол».**  Участник ведет мяч по прямой, огибает ориентир и возвращается обратно, передавая эстафету следующему.  **3.задание: «Бег в парах».**  Участники стоят к друг другу спиной хват руками в замок, по сигналу бег приставными шагами до ориентира  **4.задание: «Переправа»**  Первый участник по сигналу добегает до ориентира, берет обруч, надевает его, и возвращается обратно, второй участник влезает в обруч и они вместе бегут до ориентира, и остаются на том берегу.  **5.задание: «Паровоз»**  По сигналу первый участник огибает ориентир, возвращается обратно второй участник цепляется за пояс и участники бегут вместе до ориентира, огибают его и возвращаются обратно и так до последнего участника. | По 1 раз все участники команд. | Быстрый | Дыхание произвольно. | Станция **«Физкультурная»**  На этой станции мы свами будем развивать силу, ловкость выносливость.  Молодцы, со всеми заданиями вы справились отлично. Вас можно смело принять в страну «Спортландия». |
| **Заключительная часть:**  Построение в круг.  Принять и.п. сидя на полу.  Дети раскачиваются, в темпе с музыкой. | 2минуты | Медленный | Глубокий вдох носом-продолжительный выдох ртом | И после такого активного занятия можно и отдохнуть, отправляемся свами на последнею станцую  Станция **«Отдыха»**  Молодцы, ребята, смогли до всех станции добраться и поучаствовать во всех эстафетах, которые вам предложили. Но страна Спортландия с вами не прощается. У нее для вас приготовлено очень много эстафет на все времена года, и она надеется, что вы в них примете участие. |