ЦЕЛЬ:

Учить детей воспринимать показ, как образец для самостоятельного выполнения упражнений; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической доске сохраняя осанку; развивать быстроту и выносливость.

Задачи:

1. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук, ног; из группировки подлазить под дугу не задевая руками пол; ползать на кистях рук и ступнях(опираясь на них); энергично отталкиваться при прыжках и мягко приземляться; двигаться ритмично в соответствии с темпом музыки.
2. Воспитывать интерес к физ. занятиям; любовь к животным через занятия. Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать ошибки. Соблюдать правила в под. играх.

Предварительная работа:

Беседа с детьми о живых обитателях уголка природы, об их повадках и поведении.

Материал и пособие для занятия:

Две гимнастические доски; маски-наголовники с изображеньем обитателей уголка природы; корм обитателей уголка природы для под. игры; две дуги для ползания.

Водная часть

Ходьба обычная «Дружное семейство в уголке живёт-это рыбки, птички, кролик, хомячок.»

Ходьба гимнастическая «С птичками мы весело по жёрдочке идём.»

(30 сек.) следим за осанкой детей.

Ходьба на наружной стороне

Стопы(30 сек.) Ходим черепашками.

Обычная ходьба Обычный шаг.

Ходьба с приседанием Приседом идем.

(30 сек.)

Ходьба в быстром темпе «Показался зверь усатый-пошагали поскорей»

(30 сек.)

Ходьба приставным шагом «И опять по жёрдочки боком мы идём»

Быстро, боком(30 сек.)

Бег врассыпную, змейкой «И опять мы весело идем»

(2 мин.)

Следим за дыханием детей.

Основная часть

Общеукрепляющее упражнения:

1. «Хомячок» «Хомячок привстал на ножки, ищет: где-то крошки»

И. п –ноги вместе, согнуты руки вперёд.

1-подтянуться на носки,

Согнутые руки вперёд, в стороны.

2 –И.п

Повторить 6-8 раз.

1. «Попугай» «Он на жёрдочке сидит и по сторонам глядит»

И.п-стойка на коленях, руки в стороны

1 –стойка на коленях руки в стороны-

Поворот вправо

2-И.п.

3-4-то же самое влево

Повторить 6-8 раз.

1. «Уж» «Длинная лента лежит, извивается, как она называется»

И.п- сед с прямыми ногами,

руки в стороны, спина прямая.

1-правно согнуть руки в локтевых суставах

и поднять медленно вверх.

2-И.п(повторить 6 раз)

1. «Ёжик» «На спине иголки, длинные и колкие; а свернётся в

Клубок-

И. п-лёжа на спине, руки вдоль туловища. Нет ни головы, ни ног.»

1- ноги согнуть в коленях, обхватить их руками.

2И.п.

Повторить6 раз.

5 «Рыбка» «Кругом вода, одна вода, а я плыву туда сюда. То вверх

я к кормушкам плыву, то просто опущусь ко дну.»

И.п-лёжа на животе, руки вперёд

1-руки вверх, ноги приподнять;

2-И.п.

Повторить 5 раз(следим ха правильным

выполнением упражнения)

6.«Кролик» «Длинные ушки, серое брюшко, весело скачет,

никогда не плачет.»

И.п-основная стойка. Прыжки на двух

Ногах.(20-30 раз.)

Основные движения

1. Ходьба по гимнастической доске. «Наш весёлый хомячок по дощечки

Поточным способом друг за другом пошёл, корм себе он нашёл.»

(2 раза)

Следим за осанкой детей.

1. Подлезть по дугу. «Захотелось ему поспать, надо в клетку залезать.»

Следим за правильной группировкой

туловища.

1. Прыжки на двух ногах, руки к плечам. «После сна на дуге веселей, надо прыгать поскорей.»

Следить за правильным дыханием детей,

носом вдыхаем и выдыхаем.

1. Ползание с опорой на кисти и носки . «Черепаха ползёт очень медленно вперёд.»

Следим за правильным выполнением.

Подвижная игра

« Найди свою пару» Цель-продолжать учить бегать врассыпную не наталкиваясь друг на друга, слушать музыку; соблюдать правила в игре. Закреплять умение ориентировки в пространстве.

Повторить игру 2 раза.

Правила – Дети делятся на две подгруппы: 1. Кролик, хомячок, рыбки, попугайчики.

2. Корм для обитателей живого уголка.

Под музыку дети гуляют, бегают. Музыка останавливается- обитатели живого уголка(дети) должны найти свой корм- стать парой.

Игра малой подвижности

«Угадай и изобрази обитателей живого уголка природы.! Цель- восстановить дыхание детей после под. игры.

Дети гуляют по группе спокойным шагом, педагог загадывает загадку( из общеразвивающих упражнений), а дети должны отгадать живого обитателя уголка природы и изобразить.

Заключительная часть

Ходьба по кругу под музыку в среднем темпе с имитацией способов передвижения обитателей живого уголка природы(вводная чать0.

Дать оценку занятия.