**Тема:** «Город Коротышек».

**Группа:** старшая.

**Дата:** 25.10.2013г.

**Количество детей**: 14человек.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Программные задачи**: *Оздоровительная* - формировать правильную осанку, формировать своды стоп, укреплять мелкие мышцы конечностей, закрепить навык правильного дыхания.

*Образовательная* – учить детей ползать по скамейке с мешочком на спине, совершенствовать различные виды ходьбы и бега, закреплять умение ориентироваться в пространстве; совершенствовать прыжки на двух ногах через шнур с продвижением вперед .

*Воспитательная* – привить желание заниматься спортом ежедневно; проявлять доброжелательное дружеское отношение к товарищам, выдержку, самообладание; помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные с помощью игры.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка -1шт.; шнур 3м -1 шт; мешочки-10шт; кегли -5-6шт; палочки с орехами – по количеству детей; серебряные орехи -14 шт; корзиночка для орехов; следы -20шт; обруч; волшебная книга с картинками гриба, лисы, ежа, вороны; подставка под книгу; музыкальный центр; аудиозапись «Коротышки», «Речь сказочных персонажей»; плакат с городом коротышек.

**Подготовила и провела**: инструктор по физическому воспитанию – Демидова Маргарита Евгеньевна.

2013

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Дозировка** | **Темп выполнения** | **Дыхание** | **Методические рекомендации** |
| **Вводная часть**  1. Построение в шеренгу, проверка осанки, приветствие.  2. Инструктор по ф/к:    -Ребята, вы знаете, кто такие коротышки?(Маленькие сказочные человечки. Они танцуют и поют)  -Предлагаю отправиться и поискать город, в котором живут эти человечки. Отправляемся в путь.  Повторим ходьбу и бег, сделаем музыкальную разминку, поползаем, выполним прыжки на двух ногах и поиграем. Но в гости с пустыми руками не ходят, я предлагаю вам испечь лепешки для наших друзей.  *Пальчиковая игра «Лепешки»*  *Тошки –тошки -тошки!*  *Испечём лепёшки.*  *Дрожжи ,сахар, соль, яйцо*  *И парное молоко,*  *Муку положили-*  *Тесто замесили.*  *Тошки- тошки- тошки!*  *Напекли лепёшки!*  *-«Равняйсь!» «Смирно!» «Прыжком направо, раз! В обход, по залу шагом марш!»*  -Ходьба под счет.  *-«Идем по узкой тропинке»* -Ходьба на носках, руки на поясе;  -Обычной ходьбой  *- «Пересели в автобус»* - пружинящий шаг, руки согнуты в локтях;  - Обычной ходьбой. Руки в локтях согнули, быстрым шагом, марш.  *«Скачем на лошади»* - прямой галоп, руки перед грудью;  -Обычным бегом.  «*Ветерок нас подгоняет»* - легкий бег змейкой с переходом на ходьбу; перестроение в круг.  Восстановление дыхания.  Инструктор по ф/к:  -мы в лесу. Зажмурившись, дети сделайте носом спокойный продолжительный вдох(задержка дыхания),а на продолжительном выдохе тихо произносите: «А-а-ах!» 2-3р.  \*Раздается стук.  Инструктор показывает волшебную книгу. На первой страничке Гриб –Боровик, над всеми грибами главный.  \*Фонограмма.  «Знаю, куда спешите, но без моей помощи не найдете город Коротышек.  Станцуйте для меня. Подсказку найдете.»  **II Общеразвивающие упражнения**  Музыкальная разминка «Коротышки»  \*В книге новая страничка с изображением лисы. Фонограмма.  «Знаю, что ищете дорогу в сказочный город. Пройдете моё «поле чудес», подскажу куда идти". Вы превратитесь в черепаху, белку, цаплю. Не испугаетесь?  \*в это время подготовка снарядов .  *Перестроение из круга в колонну.*   1. Основные виды движений:   «*Черепаха*»-ползание на четвереньках с мешочком на спине по гимнастической скамейке;  «Белочка» -прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. (3м);  «Цапля» - перешагивание через кубики, высоко поднимая ноги, руки ……  -на втором круге срываем орешки, идем по следам и выстраиваемся в одну шеренгу.  *Ребенок собирает орехи в корзинку.*  Инструктор по ф/к:  -Гостинцы собрали.  *Появляется картинка Ежа. Звучит фонограмма.*  «Здравствуйте, ребята. Знаю, куда держите путь и хочу вам помочь, но сначала поиграйте со мной.  *П/игра «Ёж» (2 р).*  *(ведущий – обручем).*  \*Дети вокруг ежа сужают круг, затем расширяют и выполняют движения согласно стихотворению:  Ёжик-еж,ёжик –ёж,  На колючку ты похож.  У тебя иголки  Очень-очень колки.  Будем мы убегать,  Ты попробуй нас поймать.  - Вас сейчас я догоню  И иголкой уколю!  Дыхательное упражнение «Ворона.Кар!»  **III Заключительная**  \*Картинка с изображением Вороны. Фонограмма:  «Что раскричались как мои птенцы? Но, скажу честно, мне приятно слышать эти звуки.»  -Ворона, ты знаешь, где находится город Коротышек?  \_Конечно, знаю. Обернитесь назад и увидете его.  *\*На заднем плане появляется картинка города сказочных человечков.*  -Инструктор по ф/к:  Город мы нашли, а чем занимаются там маленькие человечки, мы узнаем позже.  **Итог занятия:**  Что интересного было сегодня здесь?  Что понравилось больше всего?  А кому сегодня было трудно? | 3 мин  30сек  2мин  30сек    2.5 мин  7мин  1мин  2мин  5мин  30сек  1мин | Средний  спокойный    Средний с ускорением  Быстрый  Средний с переходом на спокойный    спокойный      Средний  Средний  Спокойный  Спокойный  Быстрый  спокойное | Спокойное  спокойное  Учащенное  Учащенное    Спокойное  Спокойное  Учащенное  Спокойное  Учащенное  Учащенное  Спокойное  Учащенное  Спокойное  Спокойное | Следить за правильной осанкой, дистанцией между детьми.  Следить за соблюдением дистанции, за осанкой.  Следить за правильным выполнением заданий, за осанкой.  Следить за дистанцией, за осанкой, за дыханием.  Следить за правильным выполнением восстановления дыхания.  Проверка осанки;следить за правильным построением круга.  Следить за правильным выполнением упражнений, за согласованием движений, за соблюдением темпа выполнения.  Обеспечить страховку.  Обратить внимание на правильную постановку рук,головы,спины.  следить за правильным выполнением, за положением рук и головы.  Обратить внимание на соблюдение правильной осанки.Следить за высоким подниманием колен.  Обратить внимание на мягкое приземление после прыжка.    Обращать внимание на правильные движения рук в игре.  Следить за выполнением правил игры.  Обратить внимание на четкое выполнение дыхательного упражнения.  Помочь детям правильно называть выполняемые им упражнения, игры; отметить каждого ребенка. |