**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 иголкиОчень-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 мин30сек2мин30сек  2.5 мин 7мин1мин2мин5мин30сек1мин | Среднийспокойный Средний с ускорениемБыстрыйСредний с переходом на спокойный  спокойный   Средний СреднийСпокойныйСпокойный Быстрыйспокойное | Спокойноеспокойное Учащенное Учащенное СпокойноеСпокойноеУчащенноеСпокойноеУчащенное Учащенное СпокойноеУчащенноеСпокойноеСпокойное | 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. |