**Цель:**

Охрана и укрепление здоровья, развитие интереса к физическим упражнениям. Стремление улучшать двигательные умения, правильно и точно, выполнять движения.

**Задачи:**

* Укреплять здоровье, улучшать общую выносливость, физическую подготовленность детей.
* Совершенствовать у детей ходьбу и бег в колонне по одному.
* Закрепить навыки детей в ходьбе на носочках, пяточках, с высоким подниманием бедра.
* Повторить с детьми ОРУ в стихотворной форме.
* Продолжать совершенствовать умения лазать по гимнастической лестнице-стремянке.
* Закрепить умения прыгать на батуте и делать правильный соскок.
* Повторить и закрепить умение ловко и быстро кувыркаться.
* Научить правильному подтягиванию на лавочке лежа на животе.
* Познакомить детей с новым героем Ирбисом символом Азиады 2010-2011г.

**Оборудование:**

* Батут
* Гимнастическая скамейка
* Гимнастический мат
* Лестница стремянка
* Воздушные шарики на каждого ребенка
* Мягкий модуль

**Ход занятия**

Под веселую музыку, с воздушными шариками в руках в спортивный зал на подскоках вбегают дети. Строятся полукругом.

**Инструктор:** Здравствуйте уважаемые гости и дети. Мы рады видеть вас на нашем спортивном занятии.

**Дети:** Физкульт привет на слово привет лопают шарики .

**Инструктор:** Дети, а вы хотите отправиться в путешествие ?

**Дети:** да

**Инструктор:** а путешествие это не простое, а спортивное!

**Вводная часть**

**Инструктор:** Налево! По залу шагом марш! Ходьба и бег по кругу:

* Руки за голову
* Руки вверх ходьба на носках
* Руки на пояс, боковой галоп
* Прыжки «лягушка»
* Легкий бег через ускорение
* Быстрый бег

Инструктор: Первый привал. Мы с вами сейчас выполним несколько упражнений, чтобы проверить вашу силу и выносливость.

(по команде дети выводят 4 колонны)

**ОРУ (в стихотворной форме)**

**Инструктор:** Молодцы вы отлично справились. Теперь вы готовы к трудному походу?

**Дети:** Да

**Инструктор:** Мы разделимся на 4 команды, и каждая команда пойдет своим маршрутом. Кругом! Шагом марш!

Дети идут по кругу и подходят каждая команда к своему тренажеру.

**Инструктор:** К заданиям приступаем. Дети по кругу ходят по снаряду. Молодцы все препятствия вы преодолели, и мы с вами приступим к следующим заданиям.

Дети переходят от снаряда к снаряду по методу круговой тренировки.

* Велотренажер
* Гимнастическая лестница –стремянка
* Спортивный силовой тренажер
* Батут

**Инструктор:** А сейчас давайте поиграем в игру «Выше земли и ниже земли» дети под музыку играют, игра повторяется 3-4 раза.

**Инструктор:** Ну а сейчас ребята давайте восстановим свое дыхание. Давайте встанем в круг и немного отдохнем все вместе.

Солнце спит и небо спит

(*сложить ладони к правой и левой щеке*)

Даже ветер не шумит

(*качаем поднятыми вверх руками*)

Рано утром солнце встало

(*подняли руки вверх, потянулись*)

Всем лучи свои послало

(*качаем поднятыми руками*)

Вдруг повеял ветерок

(*качаем раскрытыми в стороны руками*)

Небо тучей заволок

(*закрыли лицо руками*)

И деревья раскачал

(*качание туловища влево - вправо*)

Дождь по крышам застучал

(*прыжки на месте*)

Барабанит дождь по крышам

(*хлопки в ладоши*)

Солнце клонится все ниже

(*наклоны вперед*)

Вот и спряталась за тучи

(*приседаем*)

Не один не виден лучик

(*встали, спрятали руки за пояс*).

***Под веселую музыку, с праздничным фейерверком в спортивный зал входит Ирбис.***

*Беседа с детьми.*

*Ирбис раздает детям талисманы «****Азиады****», благодарит за встречу, прощается.*