**Физкультура для ребят.**

**Задачи:** продолжать учить детей бегать в колонне друг за другом, ходить на носках, на пятках, с разным положением рук; выполнять упражнения с обручем; прыгать на двух ногах из обруча в обруч; ходить приставным шагом, по канату, лежащему на полу; ходить по скамье - руки в стороны,

Способствовать воспитанию дружественных чувств, к сверстникам.

***Элементы здоровье сбережения:***

***Массаж спины « Дождик».***

***Оборудование:*** обручи по количеству детей, скамейки- 2шт., канат – 2 шт., перекладины на стойках – 2шт.

***Предварительная работа:***

Разучивание:

-Массаж спины « дождик»,

-Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем,

-Коммуникативная игра « здравствуй друг».

**Вводная часть:** дети входят в зал, здороваются с гостями – проводится коммуникативная игра « ЗДРАВСТВУЙ ДРУГ».

|  |  |
| --- | --- |
| РЕЧЬ ИНСТРУКТОРА | ДВИЖЕНИЯ ДЕТЕЙ |
| На-ка, дети, встаньте в круг.С права – другИ слева друг.За руки возьмемся,Друг другу улыбнемся.Здравствуй, друг!Здравствуй друг!Побежим гулять на луг!И опять кружком встаем,Руку другу подаем. | *Дети встают по кругу.**Отводят в сторону правую руку.**Отводят в сторону левую руку.**Берутся за руки.**Улыбаются.**Приветственно машут правой рукой.**Машут левой рукой.**Бегут на месте.**Берутся за руки.* |

Проводится перестроение в колонну, дети по музыку выполняют ходьбу: на носках, на пятках – с разным положением рук. С высоким подниманием колен. « медвежата» ( высокие четвереньки) – ноги и руки прямые. Бег в колонне – подскок, бег в среднем темпе. Дыхательное упражнение в ходьбе.

В ходьбе дети берут обручи, перестраиваются по зрительным ориентирам для О.Р.У.

**О.Р.У. ( с обручем).**

|  |  |
| --- | --- |
| **И.П.** | *ИНСТРУКТОР* |
| **1.** И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. 1. Поднять обруч вверх
2. И.П.

*Дозировка: 6 раза.**Темп:* быстрый | Стали обруч поднимать,Стали обруч опускать. |
| **2.** И.П. – стоя, ноги параллельно, обруч в согнутых руках, перед собой на уровне глаз. 1. присесть, вытягивая руки с обручем вперед
2. И.П.

*Дозировка: 6 раз.**Темп:* средний | Вот в окошко посмотрелиИ все дружненько присели |
| **3.** И.П. –О.С., . руки с обручем внизу. 1. Наклон вперед, вытягивая руки с обручем перед собой.
2. И.П.

*Дозировка: 6 - 7 раз.**Темп:* средний | Дружно сделаем наклонИ все спину мы прогнем. |
| **4.** И.П. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1. Поворот туловища вправо
2. И.П.
3. Поворот туловища влево
4. И.П.

*Дозировка: 6 раз.**Темп:* быстрый | Вправо обруч повернем,Влево обруч повернем. |
|  |
| **5.** И.П. – сидя на полу, ноги согнуты, стопы в обруче, руки в упоре сзади. 1. выпрямляя, поднять обе ноги вверх
2. развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча;
3. поднять прямые ноги вверх, соединяя;
4. вернуться в И.П.

*Дозировка:* 4 - 5раза.*Темп:* медленный | Ноги дружно поднимаем, выпрямляем, в стороны их разведем, опускаем и кладем.Снова ноги поднимаем, вверх, сгибаем, дружно в обруч опускаем. |
| **6.** И.П.: лежа на животе, руки вытянуты вперед с обручем на полу. 1. Поднять руки вверх, посмотреть в обруч
2. Опустить руки с обручем на пол.

*Дозировка: 4 - 5 раз.**Темп:* медленный | Обруч поднимаем,Дружно – опускаем. |
| **7.** И.П. – ноги параллельно, руки на поясе, обруч на полу. *Выполнение:* прыжки на двух ногах в обруче и перепрыгивая через него, в чередовании с ходьбой.*Дозировка*: 2 серии по 8 прыжков | Обруч на пол опускаем,И прыжки мы начинаем. |
| **8.** Ходьба в колонне друг за другом, держа обруч на плече. | Дружно все теперь пойдемИ наш обруч унесем. |

Дети проходят колонной, и отдают свои обручи инструктору.

**Основные виды движений.** Поточно в двух колоннах.

1. ходьба приставным шагом по канату;

2. прыжки на двух ногах из обруча в обруч;

3. ходьба по скамье, руки в стороны;

**Подвижная игра « замри»** - с бегом.

**Дыхательное упражнение: "Поворот головы"**И .п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо – сделать шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем повернуть голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.
Норма 4 раза по 8 вдохов-движений.
**Заключительная часть.** Массаж спины « Дождик».

|  |  |
| --- | --- |
| Дождик бегает по крыше-Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крышеБом! Бом! Бом! | *Встать друг за другом “паровозиком” и похлопывать друг друга по спине* |
| Дома, дома посидите – Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите -Бом! Бом! Бом! | *Постукивание пальчиками* |
| Почитайте, поиграйте – Бом! Бом! Бом!А уйду – тогда гуляйтеБом…, Бом…, Бом…! | *Поколачивание кулачками.* |
| Дождик бегает по крыше – Бом…, Бом…, Бом…По веселой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! | *Поглаживание ладошками.* |

Затем дети поворачиваются на 1800 и повторяют массаж.

Под музыку дети выходят из зала.