**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 – друг  И 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 посмотрели И 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 наклон И 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 пойдем И 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 крыше Бом! 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 гуляйте Бом…, 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.