**Цель:** развивать двигательные навыки и физические качества – ловкость, меткость, быстроту, координацию движений. Упражнять в прыжках с ноги на ногу между предметами, в забросе мяча в кольцо, в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Создать радостное настроение, получить заряд бодрости. Воспитывать чувство взаимопомощи, коллективизма.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части** | **содержание** | **дозировка** | **Методические указания.** |
|  | Дорогие ребята я сегодня одета в клоуна, неслучайно мы отправляемся в цирк! Вы согласны?  Дети: -Да!  Воспитатель: Тогда приложите ладони к груди найдите свое сердце, слышите как оно стучит « тук, тук», а теперь представьте , что вместо сердца у Вас солнце и лучи его разливают тепло по всему вашему телу, что оно не вмещается в вас и передадим это тепло цирку Шапито и мысленно переместимся в Цирк! |  | Дети в одной шеренге |
| Вводная часть  ( под музыку) | 1. Ритмичная ходьба 2. Ходьба высоко поднимая колени 3. Бег с высоко поднятыми коленями 4. Ходьба на коленях с опорой на ладони рук ( имитация льва) 5. Бег с захлестом голени назад. 6. Ритмичная ходьба. | 2 круга  1 круг  1 круг  Пол круга  1 круг  1 круг | Шагают наши ножки прямо по манежу,  Мы идем, идем , идем и совсем не устаем,  Веселое семейство в цирке ведь живет.  Это звери, клоуны, маги, силачи.  Следим за осанкой, держим ее прямо, красиво.  Руки за спину, ходьба с высоко поднятыми коленями, носочки вытягиваенм.  Цок, цок конь живой с настоящей головой, с настоящей гривой вот какой красивый.  Следить за осанкой.  Бег с высоким подниманием колен.  Следить за осанкой, голову не опускаем.  И лошадки побежали пощелкивая каблучками.  Кони вороные, все племенные!  Ходьба на четвереньках, спину прогнули, голову приподняли.  Вот и левы Царь зверей. Идет величаво никого не замечая.    Обезьянки побежали , весело бегут , озорничают. Бег с захлестом голени назад. Следим за осанкой, голову не опускаем.  Идут по арене гимнасты.  Следить за осанкой. |
| Основная часть  ( под музыку)  Заключительная часть ( под музыку) | Перестроение в 2 звена.  Начинаем разминку «Клоунов 2008».  ОРУ:   1. « Повороты головы»   И.П. ноги вместе, руки на поясе.  1 руки в стороны, поворот головы на право  2 И.П.  3.-4 то- же в другую сторону.  2. « Попугай»  И.П. ноги шире плеч, руки вдоль туловища.  1. Наклон глубокий  2. И.П.  3. « Лодочка»  И.П. лежа на животе, руки вытянуты над головой, ноги выпрямлены вместе.  1. поднять корпус и ноги синхронно, задержаться  2. И.П.  4. « Львенок»  И.П. лежа на спине , ноги вместе, руки вдоль туловища.  1. Ноги согнуть в коленях, обхватить руками.  2.И.П.  5. «Кошечка»  И.П. стойка на коленях опереться на ладони рук.  1. спинку прогнуть ,голову приподнять  2.Спинку выгнуть, голову опустить  6. « Прыжки»  И.П. ноги вместе , руки на поясе.  Прыжки на двух ногах.   1. Ходьба на месте. 2. Упражнение на дыхание.   И.П. ноги вместе, руки перед собой, согнуты в локтях  1 локти поднимаются, урывистые вдохи  2. локти опускаются, плавный выдох.  **Релаксация со словами под запись.**  **ОВД:**   1. Прыжки с ноги на ногу между предметами («Лошадки») 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком. 3. Кольцеброс («Жонглеры») 4. Пройти под дугой на четвереньках. 5. массажный коврик   Подвижная игра « Клоун»  Цель: Продолжать учить соблюдать правила игры. Развивать ловкость, быстроту.  Массаж ступни ног.  Малоподвижная игра « Собери палочки»  Цель: профилактика плоскостопия.  Анализ занятия.  Психогимнастика.  Благодаря тому, что вы добрые, отзывчивые и дружные мы расколдовали злые чары колдуна. Помните ребята, что добро побеждает зло!  А теперь все дружно встали и друг за другом в группу зашагали!. | 5-6  5-6  5-6  6-7  6-7  30 сек.  10сек  5-6  2-3  3-4  2-3  2-3 | Следить за осанкой.  Колени не сгибать.  Ноги в коленях не сгибаем.  Свернуться в клубочек.  Выполнять под музыку.  Следить за осанкой.  Следить за осанкой , голову не опускать.  Легли на спину, слушаем музыку.  Следить за осанкой.  Техника: правую ногу выставили, корпус слегка поворачиваем направо, рука на уровне груди и бросок кольца в кольцеброс.  Спинку прогнуть  Свободная ходьба.  Правила игры.  Выбираем водящего с помощью считалки. После слов « Клоун, клоун будь шустрей. Догоняй нас поскорей. Хвостики отними 1,2,3 -лови!» дети разбегаются клоун догоняет и отнимает хвостики . Дети у кого отняли хвостик садятся на скамейку. После слов « Стоп!» все дети встают в круг. Проводится анализ и начинаем игру заново , но при считалке не учитываем тех, у кого отняли хвостики.  Сели на коврик , в круг сняли носочки. Вытянули ноги вытянули носочек, пятку -2 р.  Взяли стопу правой ноги –массажируем каждый пальчик ног. Погладили между пальцев ног, погладили стопу, похлопали по стопе. Делаем стопой вращательные движения. Вытянули ногу. То-же с другой ногой.  Правила игры: Стоя собрать разбросанные палочки пальцами ног и сложить в кольцо.  Ребята ,что мы сегодня делали? Для чего мы устроили шоу?  А теперь оденьте носочки. Возьмитесь за руки , посмотрите друг на друга. улыбнитесь друг другу, глубоко вдохнули и выдохнули и встали.  Взялись за руки, улыбнулись, глубоко вдохнули и выдохнули. |