**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 круга1 круг1 кругПол круга1 круг1 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 право2 И.П.3.-4 то- же в другую сторону.2. « Попугай»И.П. ноги шире плеч, руки вдоль туловища.1. Наклон глубокий2. 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 приподнять2.Спинку выгнуть, голову опустить6. « 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 локтях1 локти поднимаются, урывистые вдохи2. 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!. | 5-65-65-66-76-730 сек.10сек5-62-33-42-32-3 | 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 прогнутьСвободная 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. |