Подвижные игры

Цели: - закрепление умения играть в игру «Лиса в саду»;

 - познакомить с новой игрой «Бездомный заяц»;

 - совершенствование основных движений рук, ног, туловища

 - коррекция двигательных качеств;

 - воспитывание организованности, дисциплинированности.

I.Вводная часть

1.Построение ,сообщение темы ,целей.

 2.Общеразвивающие упражнения.

а) И. п .- ноги на ширине стопы ,руки опущены (ходьба на месте)

 Мы пойдем ,пойдем

 По тропинке лесной.

 Мы грибочек найдем

 И домой принесем.

б) И. п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе (повороты головой)

 В нашем городе все есть:

 Справа- мостик небольшой,

 Прямо парк, а слева домик.

 Если хочешь все запомнить

 Посмотри опять кругом.

в) И. п.- ноги на ширине стопы, руки опущены (поднимание на носки)

 Чтобы солнышко достать,

 Надо на носочки встать.

 Пальчики сцепить в замок,

 Ручки вытянуть вперед.

г) И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе (приседание)

 Осенние листочки

 На дереве сидели.

 Вдруг ветерок подул

 И листочки сдул.

 Листочки полетели

 И на землю сели.

д) И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе (повороты туловища)

 В лесу ветер разгулялся

 И стал елочку качать:

 Раз- направо, два- налево

 Раз, два, три, четыре, пять.

е) И. п. – стойка на одной ноге. руки на поясе ( упр. на координацию)

 Очень трудно так стоять

 Ноги на пол не спускать.

 И не падать, не качаться

 За соседа не держаться.

ж) И. п. – стоя, рот плотно закрыть ( упр. на восстановление дыхания)

Глубокий вдох. На выдохе – прерывистое произношение звуков (с) и (ш)

3. Игра на внимание « Великаны , гномики».

II.Основная часть

1. Повторение разученной игры « Лиса в и садовник»

а) правила

 б) игра

 в) итоги

2. Разучивание игры « Бездомный заяц»

а) знакомство с правилами игры.

Выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные будут зайцы. Они находятся в домиках. По моему сигналу бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Бездомный заяц может спастись от охотника забежав в любой домик, тогда заяц , который стоит в домике , должен быстро убежать, так как уже он становится бездомным. и охотник гонится за ним. Если охотник поймает зайца, который остался без дома, то они меняются местами.

б) повторение

О ком эта игра?

Где должны находиться зайцы?

Когда должен убегать бездомный заяц?

Как может спастись бездомный заяц от охотника?

Что должен сделать заяц, когда к нему забегает бездомный заяц?

в) инструктаж по технике безопасности.

г) игра.

е) итоги.

III. Заключительная часть

1. Построение. Игра « Класс, смирно».

Я буду называть команды. Если услышите перед командой слово « класс», то команду выполняете, если нет, то команду не выполняете.

2. Итоги.