***Программное содержание:***

1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному;
2. Развивать у детей умение бросать мяч в цель; подлезать под дугу, не касаясь руками пола;
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.

***Предварительная работа:***

Разучивание движений, игр, метание мяча в цель на предыдущих занятиях и в группе.

***Оборудование:***

- дуга с мишенью для метания в виде ромашки, массажные коврики в форме цветов и листочков, мягкие мячи по количеству детей группы, бубен.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание частей занятий** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводная часть**Ходьба быстрым шагом в колонне по одномуБегХодьба в колонне по одному на пяточках (укрепление мышц спины).БегОбычная ходьба**Основная часть****ОРУ (*без предметов*)**Для выполнения общеразвивающих упражнений дети становятся на массажные коврики, которые заранее расположены на полу.1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу.В.: Поднять руки на ровне груди перед собой, вверх, опустить, вернуться в и.п.2. И.п.: тоже. Руки на поясе.В.: Присесть, руками коснуться пола, встать, вернуться в и.п.3. И.п.: Стоя на коленях, руки на поясе.В.: Наклоны вправо (влево).4. И.п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.В.: Согнуть ноги в коленях, поднять к животу.5. И.п.: Ноги вместе, руки на поясе.В.: Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.6. «Варим кашу»-упражнение на дыхание.И.п.: Ноги на ширине ступни, руки на поясе.В.: 1-вдох носом; 2-выдох ртом и произносим звук «ш-ш-ш» (имитируя шипение каши).**ОВД**1. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола2. Метание мягких мячей в цель (ромашку)**Заключительная часть**Подвижная игра «Жуки» | 1 круг2 круг1 круг1 круг1-2 круга4 раза4 раза3-4 раза5 раз2 по 152 раза2 раза3-4 раза | Ребята, 1,2,3 в шеренгу становись.Идём, друг за другом, не обгоняя. Шагаем, как солдатики, спинки ровные, ножки поднимаем высоко.Ровным кругом друг за другомМы идём за шагом шаг.А теперь, бег на носочках. Руки согнуты в локтях, не обгоняем друг друга.По лесной дорожкеБежали наши ножкиНе догнали ножки Маленькую кошку.Остановились, руки на поясе и идём на пяточках. Ножки прямые, спинка тоже прямая.По ровненькой дорожкеШагали наши ножкиРаз, два, раз, два.Спинки ровненькие, ножки поднимаем высоко.Ребята, сейчас у нас весна, но на улице по-прежнему снег. А посмотрите, какая у нас с вами расцвела полянка, сколько на ней красивых цветков. Давайте с вами превратимся в жучков походим, поиграем, порезвимся на полянке.Для этого мы скажем волшебные слова:«Покрутись, покрутись и в жучка превратись».А теперь мои дорогие жучки, каждый становится на свой цветочек-коврик.Наступило утро, жучки проснулись и сейчас мы будем делать зарядку.Вот теперь жучки только проснулись и хотят поиграть, чем-нибудь позаниматься. Смотрите, какая у нас красивая ромашка расцвела на пригорке, а под ромашкой чья-то норка.Для этого нужно подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек и пройти под дугой не задевая её и не касаясь руками пола.А теперь становимся около линии в одну шеренгу.Посмотрите, мне кажется, что ромашка немного заснула, давайте с ней поиграем. Каждый жучок получает по мягкому мячику, затем подходит к дуге и становится возле ориентира «шнурочка». По сигналу «бросай» кидаем мячик от груди. Кидать нужно посильней, чтобы докинуть и попасть в цель.С другой стороны мячи ловит физрук.Ну вот, ребята, мы с вами позанимались, а теперь давайте немножко поиграем.Жуки стоят каждый на своём коврике-цветочке. По команде «Жуки полетели», жуки бегают по залу, машут крылышками и весело жужжат. По сигналу «Жуки упали» дети ложатся на спинку на коврик-цветочек и выполняют хаотичные движения руками и ногами. Игра повторяется несколько раз по желанию детей.А теперь превращаемся из жучков обратно в детей. Для этого говорим волшебные слова: «Покрутись, покрутись и в детишек превратись».Ну, вот мы снова дети.Сейчас встали в шеренгу по одному друг за другом. На этом наше занятие закончено.Направо! За мной! В обход по залу шагом марш! (Дети выходят из зала). |