4 неделя.

1,2 непосредственно – образовательная деятельность: «Город циркачей».

Задачи: - продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия, формировать правильное дыхание;

- продолжать учить поворотам на месте, ходьбе по 1, парами, бегать с остановкой по звуковому сигналу;

-закрепить навык, ходьбы по гимнастической скамейке, на носках, прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед;

- повторить лазанье по шведской стенке и подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его 2-мя руками;

-развивать меткость, скорость бега , равновесие, ориентировку в пространстве, координацию движений;

- воспитывать сознательную дисциплину, желание заниматься физкультурой, формировать навыки дежурного.

Оборудование: дорожки «здоровья» , мат, мячи -по количеству детей , 2-гимнастические скамейки, шведские стенки – 3шт.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Доз., темп | Метод. указания |
| 1.Вводная часть: Вход в колонне. Сообщение цели. Равнение. Повороты на месте – налево, направо, кругом.  Ходьба – обычная, корригирующая, по массажной дорожке, по 1 , парами.  Бег - обычный, с остановкой по звуковому сигналу.  Ходьба обычная с упр. на дых-е. | 30сек.  1,5 мин.  1,5 мин.  быстрый  40 сек.  15-20 сек. | «Сегодня дежурят…  Ровным кругом др. за др. мы идем за рядом ряд. Вот семейство акробатов на носках, идет, на пятках.  Продвигается изящно, парами, команда акробатов.  По арене бежит конь, рыжий гребень, как огонь». |
| 2. Основная часть:  «Верблюд»- бег по скамейке на носках;  прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед;  «Жонглеры»- подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его 2-мя руками;  «Циркачи» - лазанье по шведской стенке разноименным способом.  П./и. «Ловишка с мячом». | средний  3-4 раза  быстрый  5м- 3 раза  2 мин.  средний  3 раза | «Быстро занавес поднялся, и верблюд вдруг показался, по бордюру он идет, никогда не упадет.  Через планку скачет. Что все это значит?  Я - циркач и ты - циркач, будем вверх кидать мы мяч.  Клоуны, наездницы, плясуны на лестнице…    Его бьют, а он не плачет, веселее только скачет. |
| 3. Заключительная часть: Релаксация «Артисты отдыхают» - в позе «по-турецки», звучит спокойная музыка.  Ходьба обычная в среднем темпе.  Анализ. Подведение итога. | 1,5 мин.  спокойно | « Глаза – закройте, расслабьтесь. Носом – вдох, а выдох – ртом, дышите глубже……., а потом, шагаем дружно, не спеша, коль погода хороша.  До новой встречи на цирковой арене. А мы возвращаемся с вами домой». |