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.быстрый40 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». | средний3-4 разабыстрый5м- 3 раза2 мин.средний3 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». |