**Тема : "Физкультурой заниматься нам не лень, с ней мы дружим каждый день".**

**Цели:**

- Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги; продолжать учить ходить по кругу, сохраняя ровное построение;

-воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.

-развивать внимание ,умение быстро ориентироваться в пространстве

**Оборудование:** гимнастические скамейки, маска-шапочка воробья, бревно, маска кота, стойки в форме деревьев.

**I Вводная часть**

- Ребята, сегодня мы поиграем так. Вы будете маленькими воробышками, а я – вашей мамой воробьихой. (инструктор надевает маску воробья).

Мама воробьиха

Зовет своих детей

«Ко мне, мои воробышки,

Летите поскорей!

Сегодня начинаем

Учится мы летать.

Скорее в круг вставайте

И будем начинать».

Построение в круг. Ходьба по кругу с характерными движениями рук «помахивание крыльями».

А сейчас, мои ребятки,

Воробьиная зарядка.

**II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

«Чистим перышки». И. п. : о. с. Сделать пружинку, наклонить голову вправо, и. п. , то же влево. Доз. 4 раза.

«Расправляем крылышки». И. п. : ноги на ширине стопы, руки внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть, и. п. , то же с левой. Доз. По 4 раза.

«Умываемся». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед – характерные движения «умывание», и. п. Доз. 5 раз.

«Найдем зернышко». И. п. : о. с. Присесть, постучать пальцами по полу, и. п. Доз. 4 раза.

«Учимся летать». И. п. : то же. Прыжки на месте со взмахами рук.

«Мы растем». И. п. : ноги вместе, руки внизу. Поднять руки верх, потянуться – вдох, и. п. – выдох.

**2.Основные движения.**

Полетим мы стайкой дружной,

Друг за другом встанем дружно.

Построение в колонну по одному.

На дальнюю полянку

Отправимся сейчас.

Там много вкусных зерен

Припасено для вас.

Ходьба в колонне «за мамой воробьихой».

- Смотрите, сколько деревьев. Летим друг за другом, чтобы никто не отстал и в лесу не заблудился.

Ходьба змейкой между деревьями.

- Впереди поваленное дерево, давайте перепрыгнем его. (Прыжки через бревно. )

- Пройдем по узкому мостику через речку. (скамейка)

- Ой, ребята, пока мы ходили, ночь наступила, воробьям спать пора.

Проводится игровое упражнение «День – ночь».

- Вот мы с вами и пришли на чудесную полянку, сколько здесь вкусных зерен. А тут будет наш дом (показывает на скамейки). Сейчас я вас научу, как спрыгивать с веточки на землю (показ с объяснением). Обратить внимание на то, чтобы дети ровняли носки по краю скамейки, спрыгивали мягко, приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять фронтально 3-4 раза.

**4.Подвижная игра «Воробышки и кот».**

Воспитатель говорит: «Кот спит. Воробушки, поле­тели!..» После этих слов воспитателя «воробушки» поки­дают свой «домик», бегают по игровой площадке между двумя линиями, машут руками-«крылышками», изобра­жая полет птички, останавливаются и снова бегают…

Воспитатель говорит: «Кот идет!..» Эти слова слу­жат для «кота» сигналом ловить «воробушков», а для «во­робушков» они означают, что необходимо немедленно спасаться и скрыться за чертой в своем «домике».

Пойманного «воробушка» кот отводит в свой «до­мик», а игра начинается сначала, но уже без участия пой­манного.

Смену «кота» воспитатель проводит после 3—5 пой­манных им «воробушков».

**III Заключительная часть. Релаксация под фонограмму «Звуки природы».**

- Набегались воробышки за день, наигрались, спать захотели. Легли они на свои кроватки (коврики), закрыли глазки. Тихо тихо лежат на кроватке ножки, расслаблены и спокойны руки. Стали воробышки засыпать. И приснилась им чудесная полянка, зеленая трава и красивые цветы. Вот летит пчелка, собирать мед с цветка, ветерок чуть колышет траву, солнце ласково согревает все вокруг. Стало воробышкам тепло и уютно, они посмотрели чудесный сон, проснулись отдохнувшими и бодрыми.