**Задачи:**

 1.Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, высоко поднимая ногу вперёд-вверх, выполняя хлопок под ногой.

 2. Упражнять в прыжках в длину с места, уделяя внимание разбегу, отталкиванию и приземлению.

3. Закреплять отбивание мяча в движении.

4. Воспитывать у детей заботу о собственном здоровье, формируя:

- знания о гигиенических правилах ухода за телом, одеждой, а также необходимости подготовки места проведения физкультурных занятий;

- знания гигиенических процедур до и после проведения физкультурных упражнений;

- представления о строении собственного тела и работе организма под воздействием физических нагрузок;

- знания о необходимости проведения разминки перед большой физической работой и правилах поведения при проведении физических упражнений;

- знания о необходимости использования элементов страховки при выполнении физических упражнений;

- умение определять своё состояние и ощущение;

- понимание необходимости и роли движений в физическом развитии.

5. Развивать ловкость, координацию, чувство равновесия, скоростно-силовые качества.

6. Способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, укреплению мышечной системы.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, маты, мячи на треть группы, обручи, ленточки.

**Ход занятия**

1.**Вводная часть 5-8 мин.** Построение в шеренгу. Приветствие.

**Педагог (после оглашения задач):** Перед тем как приступить к занятию, я хочу задать вам несколько вопросов: -В группе вы ходите в брюках, платьях, колготках. А почему для занятий в зале вы надеваете спортивную форму: шорты, футболки, носки, чешки?

**Дети:** Чтобы нам было удобно, легко заниматься, чтобы тело дышало.

**Педагог:** А для чего нужно проветривать зал перед занятием?

**Дети:** Это нужно для того, чтобы воздух был свежий, тогда будет легко дышать.

**Педагог:** Раз вы все готовы к занятию, может быть, сразу начнём выполнять сложные упражнения? Или мы забыли что-то сделать?

**Дети:** Надо сначала провести разминку!

**Педагог:** Правильно! Вначале необходимо разогреть организм, подготовить его к работе. Вы знаете, что даже путешественники, отправляясь в трудный путь, сначала готовятся. Вот и мы начнём с разминки. (Выясняем в непринуждённой беседе усвоение знаний: гигиенических требований к одежде для занятий, гигиенические требования к месту проведения занятий. Закрепляем знания о необходимости разминки перед большой нагрузкой.)

Построение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках.

Ходьба на пятках.

Ходьба с высоким подниманием колена.

Бег равномерный.

Бег, сгибая ноги назад.

Бег с высоким подниманием коленей.

Ходьба в колонне по одному.

**Педагог:** Ребята, приложите руку к груди и послушайте, как сильно бьётся ваше сердце. Оно стучит толчками, выталкивая кровь. Обычно мы сердце не замечаем, но во время физических упражнений потребность организма в крови резко возрастает, и сердце усиленно работает, бьётся сильнее. Чтобы оно успокоилось, надо сделать дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения: «Дровосек», «Петушок».

Ходьба в колонне по одному.

**Педагог:** А сейчас я предлагаю вам перестроиться в колонны, но вы должны сами догадаться, сколько колонн у вас должно получиться, если это число находится между 2 и 4.

Перестроение в три колонны.

**II. Основная часть 17-20 мин.**

**Комплекс ОРУ:**

1. «Руки вверх». И.п.: о.с., руки вдоль туловища. 1- руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться, вдох. 2- и.п., выдох.

2. «Наклоны». И.п.: широкая стойка, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверх - вправо, 2- и.п. 3-4- то же в другую сторону.

3. «Приседания» И.п.: о.с., руки на поясе. 1- присесть, руки вперёд. 2- руки к плечам. 3- руки вперёд. 4- и.п.

4. «Стрелочки» И.п.: сед, упор сзади. 1- согнуть ноги в коленях. 2- поднять прямые ноги вверх. 3- согнуть ноги в коленях. 4- и.п

. 5. «Лодочка» И.п.: лёжа на животе, руки вперёд. 1- поднять грудь и руки вверх. 2-и.п.

6. «Выпады» И.п.: о.с., руки вдоль туловища. 1- выпад правой, руки вперёд. 2- и.п. 3-4- то же левой.

7. «Прыжки» И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки, чередуя ноги вперёд-назад.

Ходьба на месте, перестроение в колонну по одному.

**Основные виды движений (по станциям):** Перестроение в звенья.

**Педагог:** Ребята, подскажите, где будет заниматься второе звено, если первое- на скамейке, а третье- на прыжках?(в зале располагается три станции, на каждой из которых находится соответствующий инвентарь)

**Дети**: С мячами.

**Педагог:** Правильно, сейчас вам предстоит выполнить задания, но прежде давайте проверим, надёжно ли установлены скамейки, не качаются ли они. (Дети проверяют надёжность гимнастических скамеек.)

**Педагог:** Всё должно быть безопасным, поэтому вспомним правила безопасности при выполнении упражнений.

**Дети:** Нельзя толкаться, близко подходить друг к другу на скамейке, нельзя спрыгивать с гимнастической скамейки, не надо торопиться. (Необходимо напомнить детям, что и тогда, когда они гуляют на улице, особенно в незнакомом месте, надо обязательно внимательно осмотреть площадку, проверить, нет ли острых предметов, торчащих корней, Осмотреть, надёжны ли горки, лесенки, качели и т.д)

1.Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая ногу вперёд-вверх, выполняя хлопок под ногой, соскок на мат – подлезание в вертикальные обручи правым и левым боком.( Спина прямая. При подъёме нога прямая, не надо наклоняться.)

2. Отбивание мяча в движении. (Следить за тем, чтобы пальцы были напряжёнными, не «шлёпать» по мячу. Отбивать мяч возле ноги)

3. Прыжок в длину с разбега. (Обратить внимание на разбег, отталкивание и приземление на полусогнутые ноги, руки вперёд.) (Дети по сигналу переходят с одной станции на другую) Педагог: Ребята, для подвижной игры я предлагаю каждому взять то, что лежит справа от обручей и слева от мячей. (дети берут ленточки, расположенные между обручами и мячами) **Подвижная игра «Поймай хвостик».**

**III. Заключительная часть 5 -7мин.** Спокойная ходьба в колонне по одному с заданием на руки.

Дети садятся на ковёр, педагог спрашивает, какие задания им понравились, какие вызвали затруднения, устали ли они, а может быть у кого-то, что- то болит.

**Педагог:** Не забыли, что надо сделать после занятия?

**Дети:** Нет! Надо переодеться, аккуратно сложить спортивную форму и умыться. (Выясняем устойчивость знаний и навыков при выполнении гигиенических процедур после физкультурного занятия.)