|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия, содержание** | **Дозировка** | **Игровая мотивация** | **Организационно-педагогические указания** |
| **Вводная часть.**  **Построение в шеренгу**  Перестроение в колонну по одному  Ходьба друг за другом в колонне по одному  **Ходьба змейкой между предметами на пятках**  **Ходьба по кругу обычная**  **Ходьба на носках.**  **Ходьба с приседанием**  **Легкий бег**  **Ходьба обычная**  **Построение в круг**  **Основная часть**  *Комплекс ОРУ*  **1**.И.п. ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища;  1-    встать на носки, ребро правой ладони поднести ко лбу,  -    и.п.  3-4- то же в другую сторону  **2.**И.п. ноги на ширине ступни, руки на поясе;  1-    вытянуть прямые руки вверх (шея жирафа), кисти рук опустить вниз (голова жирафа)  2-    и.п.  3-4- то же самое  **3.**И.п. полуприседя, руки согнуты в локтях.  Ходьба по кругу на счет 1-8 и в обратном направлении  **4.** И.п. сидя на полу упор сзади руками;     1- свернуться в клубочек     2- и.п.  3-4- то же самое  **5. И.п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.**  Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой.  ***Основные виды движений***  **1.** Подлезание под дугу правым и левым боком (подгрупповой).  **2. Хождение по доске (подгрупповой)**  **(ш.- 25 см, длина-2-3 м.)-2 одинаковые доски.**  **3. П /Игра**  **«Попрыгаем как зайки»**  **Заключительная часть**  **М П/ Игра «Найдём зайчонка»**  **Построение в шеренгу**  ***Итог занятия***  **Ходьба обычная** | **3 мин**  **20 сек**  **10 сек**  **15сек**  **1 раз**  **20 сек**  **20 сек**  **15 сек**  **20 сек**  **30 сек**  **15 сек**  **15 сек**  **11 мин**  **4-6 раз**  **20 сек**      **4-6 раз**  **20 сек**  **4-6 раз**  **30 сек**  **4-6 раз**  **20 сек**  **8-12 прыжков**  **2 подхода**  **30 сек**  **2 -3 раза**  **3 мин**  **2-3 раза**  **3 мин**  **2-3 раза**  **3 мин**  **1 мин**  20 сек  10 сек  20сек  10 сек | - Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами отправимся в зоопарк посмотреть на животных.  Повернитесь все к окошку.  В зоопарк гулять пойдем,  Всех животных там найдем.  Там есть слон, гиппопотам,  Будут рады они нам!  Бурый мишка там живёт  И детишек в гости ждет.  Побежать нам нужно  Только очень дружно  Посмотрю-ка вдаль немножко,  Может, я найду дорожку?  Посмотри жираф большой  Весь нарядный и смешной  Посмотри-ка вдалеке     Утка плавает в воде.  Вот весёлая семейка  забралась под скамейку.      А теперь попрыгаем,   как зайки – попрыгайки .  Вот ворота в зоопарк.  Ты пролезь под ними вот так…      По дорожкам ты смелей  Продвигайся, не робей  Мишка, мишка – не зевай,  Лучше с нами поиграй  Зайчата у нас смелые, ловкие, умелые  Спрятались они от нас  Мы найдём их в тот же час  **Куда мы с вами сегодня ходили? Что понравилось вам в зоопарке? А мне понравилось как вы ходили, бегали, играли в зайчат.** | **Дети входят в зал**  **Смотрим вперёд, спину держим прямо.**  **Руки за спиной, голову не наклонять, спина прямая.**  **Руки на поясе**    **Руки на поясе, спина прямая.**  **Спина прямая, голову не наклонять.**  Спина прямая, голову не наклонять.  **Следим за осанкой**  **Подойти к дуге, повернуться правым (левым боком), присесть, голову наклонить, руки положить на колени, пролезть боком под дугу, встать, поднять руки вверх.**  **Делимся на две подгруппы. Одна подгруппа идет по одной доске, вторая по другой. Смотрим перед собой.**  **Выполнять действия согласно словам игры**  **Дети выходят из зала.** |