.

**Цель:** 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.

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

Ход:

I часть

- Ребята, сегодня мы поиграем так. Вы будете маленькими воробышками, а я – вашей мамой воробьихой *(*педагог 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». «Мама воробьиха» показывает движение, а затем отходит в сторону, «присматривает за детьми». Пока «воробьиха» смотрит, дети выполняют ходьбу по кругу.

- Уснула воробьиха, а воробышкам только того и надо. Расправили они крылышки и разлетелись кто куда. Летают воробышки по всему залу. *(*Бег врассыпную).

«Воробьиха» просыпается.

Чик-чирик, чик-чирик,

Что за шум? Что за крик?

В круг скорее становитесь

И опять летать учитесь.

Дети становятся в круг, игра повторяется. Инструктор снова делает вид, будто засыпает, дети разбегаются врассыпную, затем «воробьиха» просыпается.

Задремала я всего на минутку,

Воробьишки расшалились не на шутку.

Буду строго я теперь следить за вами,

Чтоб послушными росли вы воробьями.

А сейчас, мои ребятки,

Воробьиная зарядка.

II часть.

1. «Чистим перышки». И. п. : о. с. Сделать пружинку, наклонить голову вправо, и. п. , то же влево. Доз. 4 раза.
2. «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.
3. «Умываемся». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед – характерные движения «умывание», и. п. Доз. 5 раз.
4. «Найдем зернышко». И. п. : о. с. Присесть, постучать пальцами по полу, и. п. Доз. 4 раза.
5. «Учимся летать». И. п. : то же. Прыжки на месте со взмахами рук.
6. «Мы растем». И. п. : ноги вместе, руки внизу. Поднять руки верх, потянуться – вдох, и. п. – выдох.

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 стойками.

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

- Пройдем по узкому мостику через речку. (Ходьба по мостику-качалке)

- 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.

Подвижная игра:«Воробышки и кот».

III 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.