|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка, темп** | **Организационно-методические указания** |
| **1. Вводная**  команда  словесное сопровождение  указание  команда  команда  объяснение упражнения | Построение в одну шеренгу.    Ходьба в колонне  по одному.  Переход на ходьбу на бег.  Подскоки, руки на поясе.  Переход на ходьбу.  Построение в круг. | 30 с., средний.  30 с., средний.  30 сек, средний  30 с., средний | В одну шеренгу становись.  Сегодня мы будем выполнять различные упражнения, лазать по гимнастической лестнице, кидать шишки в автомобильные покрышки, поиграем в игру «Цветные автомобили».  Переступанием, направо раз-два! За направляющим друг за другом, шагом марш! (Сопровождение словесным счетом: раз- два, указание на сохранение правильной осанки при ходьбе) С изменением направления.  Голову и спину держим прямо, плечи расправлены, бег спокойный, сохраняем направление.  Спина прямая. Носочек тянем, нога согнута в колене. Руки на поясе.  Восстанавливаем дыхание. Глубокий вдох – выдох.  Стой! Раз - два. |
| **2. Основная**  Повторный показ Объяснение  Показ исходного положения и выполнения упражнения  Команда  Указания  Подвижная игра | *ОРУ*  **І.** «Глазки»  Вращаем глазами по кругу  **ІІ.** «Качание головой»  Голова опущена вперед и медленно раскачивать голову из стороны в сторону.  **ІІІ**. «Маятник»  И.П.- о.с.  1- наклон головы вправо (выдох)  2.и.п.(вдох)  3 – наклон головы влево (выдох)  4.- и.п.(вдох)  .  **ІV**. « Ушки»  И.П. – о.с.  1- наклоны головы вправо (сильный вдох).  2-наклон головы влево (произвольный выдох).  **V. «**Ежик»  И.П. – о.с.  1-повороты головы вправо (шумный вдох носом).  2- 4.- поворот головы влево (выдох через полуоткрытые губы, производить звук «ф – фф»).  *Основные виды движений.*  1. прыжки с места    2. лазание по гимнастической стенке произвольным способом.  3.бросание шишек вдаль.  Подвижная игра «Цветные автомобили»» | По 2-3 сек.(5 раз)  5 раз.  5 раз  5 раз  5 раз.  5 - раз  4 раза  4 раза.  5 раз  2 раза | Исходное положение стойка пятки вместе, носки врозь. Исходное положение принять! «Глазки» (кинезилогическое упражнение)  *Чтобы зоркими нм быть-*  *Нужно глазками крутить.*  Вращать глазами по кругу.  Упражнение начинай!  Исходное положение ноги на ширине плеч, руки вниз.  «Качание головой» (кинезилогическое упражнение)  *Покачайте головой –*  *Неприятности долой.*  Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать голову из стороны в сторону.  «Маятник» (дыхательное упражнение)  *Влево – вправо, влево –вправо,*  *А потом начнем сначала.*  «Ушки» (дыхательное упражнение)  *Ушки слышать все хотят*  *Про ребят и про зверят.*  Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вниз, спина прямая.  «Ежик» (дыхательное упражнение)  *Ежик добрый, не колючий,*  *Посмотри вокруг получше.*  «Кто дальше прыгнет»  Руки на пояс. При прыжке мах руками.  «Долезь до 4 – рейки»  «Добрось до колеса» - бросание шишек вдаль, стараться добросить до автопокрышки (расстояние 3-4 м)  Дети размещаются по одному краю площадки. Они – автомобили. Каждому из играющих дается какой – нибудь флажок. Инструктор стоит в центре площадки лицом к детям. Он держит в руке 3 флажка. Инструктор поднимает флажок какого – либо цвета. Все дети, имеющие флажки этого цвета, бегают по площадке в разные направлениях, на ходу они гудят, подражая автомобилям. Когда инструктор опускает флажок, дети останавливаются и направляются в свой гараж. Затем инструктор поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Инструктор может поднимать 1,2 все 3 флажка вместе, тогда все автомобили выезжают из своих гаражей. В начале можно цвет озвучить: «Выезжают синие автомобили», «Красные автомобили возвращаются в гараж» и т.д. |
| **3 Заключительная**  команда  словесное сопровождение  указание  объяснение упражнения | Построение в одну шеренгу.  Ходьба в колоне по одному, по площадке | 30 с., средний. | Переступанием, направо раз-два! За направляющим в обход по залу шагом марш! (Сопровождение словесным счетом: раз- два, указание на сохранение правильной осанки при ходьбе)  Вопросы поискового характера. Во что играли? С чем больше понравилось играть? |