|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка, темп** | **Организационно-методические указания** |
| **1. Вводная**командасловесное сопровождениеуказание командакомандаобъяснение упражнения | Построение в одну шеренгу. Ходьба в колоннепо одному. Переход на ходьбу на бег.Подскоки, руки на поясе.Переход на ходьбу.Построение в круг. | 30 с., средний.30 с., средний.30 сек, средний30 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 ОбъяснениеПоказ исходного положения и выполнения упражненияКомандаУказанияПодвижная 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 раз5 раз5 раз.5 - раз4 раза4 раза.5 раз2 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**командасловесное сопровождениеуказаниеобъяснение 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? |