Физкультурное занятие

**Цель**: Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Продолжать обучать правильному дыханию. Учить ходить по ограниченной поверхности, удерживать равновесие и спрыгивать на полусогнутые ноги. Упражнять в пролезании под дугой и в ползаньи на четвереньках по туннелю. Развивать глазодвигательные мышцы. Формировать умение действовать согласовано.

**Материал и оборудование**:Скамейка, дуга, гимнастические маты, туннель высотой 50 см. Компьютер, экран, проектор.

Дети, я хочу рассказать вам одну маленькую сказку. Когда-то давным-давно жила злая колдунья и была у неё падчерица. Мачеха не любила её и постоянно ругала. Однажды колдунья отправила падчерицу на речку за водой и девушка пропала.

Как вы думаете куда она пропала? (Предположение детей.) Предлагаю нам с вами найти девушку, но путь неблизкий, нас ждёт много препятствий.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | ДДТ | | Организационно-методические указания | |
| Вводная часть | | | | | |
| 1. | Построение в колонну по одному | |  | | Вы готовы отправиться на поиски? Тогда отправляемся в путь! | |
| 2. | Ходьба обычная | | 30 сек. | | Веселей шагайте,  Ноги поднимайте.  Мы не робкого десятка.  Мы отважные ребятки! | |
| 3. | Бег через цент зала с захлёстом голеней назад, с выносом прямых ног вперёд | | 45 сек. | | Путь нам долгий предстоит,  Нужно торопиться.  Побежим скорей вперёд,  Чтоб с пути не сбиться. | |
| 4. | Бег змейкой с переходом на ходьбу | | 30 сек. | | Вьётся узкая тропинка,  Словно гибкая змея.  Побежим скорее змейкой,  Ты да я! Ты да я! | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5. | Ходьба на носочках, руки вытянуты вперёд, движения кистями вверх-вниз | 30 сек. | Чтоб зверей нам не вспугнуть,  На носочках держим путь! |
| 6. | Ходьба с высоким подниманием колен, руки отведены за голову | 30 сек. | Раз, два, три, раз, два, три,  Ты под ноги не смотри.  Выше ноги поднимай  И бодрей вперёд шагай! |
| 7. | Дыхательное упражнение | 3 раза | Вдох – с улыбкой день встречаем,  Выдох – всё мы замечаем. |

Основная часть

Общеразвивающие упражнения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8. | Построение в 3 колонны |  | Ребята, чтобы идти дальше мы с вами должны построиться в 3 колонны. (назначаю ведущих). |
| 9. | И.п.: основная стойка, руки на поясе | 6 – 7  раз | «Мы идём по тропинке»  Присядем, повернём голову вправо, влево. Вернёмся в и.п. Правую ногу вытянем вперёд, поставим на носок, затем левую. Вернуться в и.п. |
| 10. | И.п.: сидя на коленях, ладони на полу возле коленей, спина круглая | 6 – 7 раз | «Мы оказались в волшебном саду»  Сядем, выпрямим спинку, руки поставим на пояс. Встанем на колени, медленно поднимем руки вверх, потянемся. |
| 11. | И.п.: основная стойка, руки опущены | 6 – 7 раз | «В лесу мы увидели красивых птиц»  Сделаем шаг вправо, руки разведём в стороны. Наклониться вправо, левой рукой коснуться правой руки, вернёмся ви.п. Правую ногу выставить вперёд на носок, наклонимся вперёд, а руки отведём назад. (повторить то же влево).  Вот какие красивые птички! |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12. | И.п.: сидя на полу парами, ноги широко раздвинуты, упор стопами,, держась за руки | 6 – 7 раз | «Злые волшебники хотят помешать»  Дети злые волшебники хотят помешать нам, видите эту реку, давайте переплывём через неё, чтобы волшебники не смогли догнать нас. Наклонимся вперёд- назад. |
| 13. | И.п.: основная стойка, руки на поясе | 6 – 7 раз | Вот видите мы ни кого не боимся и отправимся дальше в путь на лошадках. Прыжки на двух ногах. |
| 14. | Самомассаж головы, рук, туловища. | 6 – 7 раз | Ребята стало очень холодно, давайте оденем шубку, шапку и варежки. |
| 15. | Восстановление дыхания |  | А сейчас давайте немного отдохнём и посидим на пеньке. |

Вот и ветер появился. Ветер подскажи куда нам идти дальше?

(воспитатель обращает внимание детей на изображение ветра на экране).

Ветер (аудиозапись): Чтобы идти дальше вы должны поупражняться в силе и ловкости. Предстоит вам сложный путь, чтоб с дороги не свернуть, я вам карту покажу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основные движения. | | | |
| 16. | Ходьба по скамейке удерживая равновесие, приземление на полусогнутые ноги | 3 – 4 раза | Дети мы должны пройти по скамейке и приземлиться на полусогнутые ноги. |
| 17. | Пролезание под дугой | 3 – 4 раза | А теперь аккуратно проползём под дугой. |
| 18. | Ползание на четвереньках по туннелю | 3 – 4 раза | Ребята сейчас мы должны преодолеть туннель. |

А вот и солнце появилось. Солнце подскажи где нам девушку найти?

(воспитатель обращает внимание детей на изображение солнца на экране)

Солнце (аудиозапись): Я вам помогу, если поиграете в мою любимую игру «Солнышко».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19. | П.Б.б. «Солнышко» | 3 раза | Солнышко выбирают считалкой. Игроки берутся за руки и водят хоровод вокруг Солнышка:  Гори, солнце ярче,  Лето будет жарче,  А зима – теплее,  А весна – милее.  Подходят всё ближе к Солнышку, Солнышко говорит: «Горячо», игроки убегают, Солнышко пытается их догнать. Пойманный игрок становится солнышком. |

Солнце(аудиозапись): Молодцы ребята, а помочь вам сможет луна.

Воспитатель: А я знаю, как нам попасть к луне, давайте перестроимся в одну колонну и пройдём немного вперёд.

(на экране появляется изображение луны)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20. | Зрительная гимнастика |  | Луна (аудиозапись):  Ночью на небе сияю  И про всё на свете знаю.  Раз – налево посмотри,  Два – направо посмотри,  Три-четыре – вверх и вниз  И по кругу пробегись.  Глазки ты на миг закрой,  Целый мир перед тобой.  Открывай скорее глазки,,  Продолжаем нашу сказку. |

(На экране появляется изображение девушки)

Девушка (аудиозапись): Молодцы ребята вы справились с заданием.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заключительная часть | | | |
| 21. | Ходьба обычная | 30 сек. | Воспитатель: А сейчас нам с вами пора возвращаться в наш детский сад, повернитесь за ведущим. Ветер, солнце и луна провожают нас. |
| 22. | Дыхательное упражнение | 3 раза | Идите легко на носках, поднимите руки через стороны вверх, сделайте вдох, опустите руки и сделайте выдох. |

Дети вы сегодня были все молодцы, а преодолеть все препятствия вы смогли, потому что вы очень дружные ребята, ведь настоящей дружбе не страшны ни какие испытания.