|  |
| --- |
|  |
| **Цель** | **Задачи** |  |  |
| Развитие координационных  способностей. | **Образовательные**  Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба и бег в колонне, с выполнением задания; ползание по скамейке на четвереньках, ходьба по ребристой доске, сохраняя равновесие, прыжки на двух ногах в обруч. |  |  |
|  | **Оздоровительные**  1. Способствовать формированию правильной осанки. |  |  |
|  | **Воспитательные**  1. Воспитание внимания.  2. Воспитание умения работать в коллективе.  3. Воспитывать у детей умение внимательно слушать задание и желание его выполнять. |  |  |
|  | **Развивающие**  1.Развивать ловкость, внимание, умение выполнять задания по сигналу взрослого. |  |  |
| Физкультурно -игровое оборудование | Игрушки: собака, лиса, заяц, кошка, котёнок. Скамейка, ребристая доска, обручи, разноцветные мячи, корзина с воздушными шарами. |  |  |
| Мотивация занятия | Воспитатель предлагает детям помочь котёнку |  |  |
|  | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Вводная часть (2 мин.) |  |  |  |
| Постановка задач занятия. | 1. Построение в колонну по одному. |  | Следить за осанкой. |
| Развитие  координации движений при ходьбе. Воспитание умения слышать задание. | 2. Ходьба в обход в колонне по одному, меняя положение рук по команде (на пояс, в стороны).  3 .Корригирующая ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей | 30 сек. | Следить за координацией движений, осанкой и чтобы не обгоняли друг друга. |
| Развитие дыхательной системы и ССС. | 4. Бег за воспитателем  в колонне по одному, приставным шагом вперёд (игровое подражательное упражнение *«лошадки»*). Ходьба обычная. | 1 раз |  |
| Восстановление дыхания. | 4. Упражнение на дыхание. *«Паровозик»*. Ребенок изображает паровоз. Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: *«Чух-чух-чух»*. Затем останавливается и произносит: *«Ту-ту-тууу»*. | 1 раза | Вдох носом, выдох длиннее вдоха. |
| Подготовить детей к выполнению ОРУ. | 5. Построение вкруг. |  |  |
| Основная часть (10 мин.) |  |  | Появляется игрушка – собака. Собака: я приготовила для вас кубики и хочу поиграть с вами. |
|  | ОРУ с кубиками (3 мин.) |  | Дети останавливаются около кубиков, заранее разложенных по кругу. |
| Укрепление мышц плечевого пояса. | 1. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение | *(4-5)раз* | Дети выполняют движения по показу воспитателя . |
| Укрепление мышц спины. | 2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол - *«спрятали руки»*, выпрямиться, наклониться, взять кубики - *«спрятали кубики»*, вернуться в исходное положение. | *(4-5)раз* | Дети выполняют движения по показу воспитателя . |
| Укрепление мышц ног. | 3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение*.* | *(4-5)раз* | Дети выполняют движения по показу воспитателя . |
| Развитие дыхательной системы и ССС, укрепление мышц ног. | 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков сначала в одну, потом в другую сторону в чередовании с небольшой паузой.  Ходьба змейкой друг за другом между кубиков | 2 раза  по 10с. |  |
| Восстановление дыхания. | Упражнение на дыхание. *«Вырасту большим»*. Малыш стоит прямо, соединив ноги вместе. Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться. Выдох – руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит: *«У-х-х-х»*. | 3 раза | Воспитатель: - В будке живёт собака, а кошка здесь живет?  Дети: - Нет.  Воспитатель: - Пойдемте дальше искать домик кошки.  *(Прощаются с собакой, собака уходит)* |
| **ОВД  (6 мин.)** |  |  |  |
| Воспитание чувства равновесия. | Ползание на четвереньках по скамейке *(с опорой на ладони и колени)*. Дети выполняют упражнение поточным способом. Дети идут за лисой по ребристой доске. | 3 раза | Лиса: я люблю ходить по узкой дорожке, чтобы не замарать лапки.  Дети идут за лисой по ребристой доске.  Воспитатель: - В норе живёт лиса, а кошка здесь живет?  Дети: - Нет. |
| Развитие дыхательной системы и ССС, укрепление мышц ног. | 2. Прыжки в обруч и из обруча на 2-х ногах | одновременно *(фронтально 6-8 раз)*. | Воспитатель: - Пойдемте дальше искать домик кошки.  *(Прощаются с лисой, лиса уходит)*  *(Слайд 3 - куст)*  Воспитатель: - Что это?  Дети куст  - Кто тут живёт?  Дети: заяц.  Появляется игрушка – заяц.  Заяц: Ребята, я хочу поиграть с вами. Воспитатель: - За кустом живёт зайка, а кошка здесь живет?  Дети: - Нет.  Воспитатель: - Пойдемте дальше искать домик кошки.  *(Прощаются с зайцем, заяц уходит)* |
| Подвижная игра (2мин.) |  |  | *(Слайд 4 – изображение комнаты)*  Воспитатель: - Что это?  Дети: комната  - Кто тут живёт?  Дети: кошка.  Появляется игрушка – кошка.  Кошка: я приготовила для вас мячики и хочу поиграть с вами. |
| Развитие дыхательной системы и ССС, укрепление мышц ног, спины, плечевого пояса, рук. | Подвижная игра *«Найди свой цвет»*. На полу мячики четырех цветов *(зеленые, желтые, красные, синие)*. В углах комнаты на полу цветные обручи. По сигналу *«идите гулять»* дети под музыку расходятся по площадке, когда музыка останавливается, дети кладут в обруч мячи соответствующего цвета. *(3-4 раза)*. | 3 раза |  |
| Восстановление дыхания. | Дыхательное упражнение. | 3 раза | Вдох носом, выдох длиннее вдоха. |
| Заключительная часть3мин. |  |  |  |
|  | **Малоподвижная игра (2 мин.)** |  |  |
| Восстановление первоначал. ЧСС. | Игра малой подвижности *«Найди кошку»*. | 1 раз | Дети закрывают глаза. Воспитатель прячет кошку так, чтобы дети не видели *(На стул, под стул, на скамейке и т. д.)*. Все ходят по залу и ищут её, когда найдут – отвечают, где спряталась кошка. |
|  | Упражнение на дыхание. *«Надуваем шарики»*. Вдох делают через нос; выдох должен быть плавным и длительным. Руки постепенно раздвигают в стороны |  | Воспитатель: - Кошка предлагает надуть большой шарик.  . Шар *«стал»*большой и лопнул.  Воспитатель:- Не надо огорчаться, кошечка приготовила вам целую корзину шаров. *(Выносит корзину с шарами для каждого ребёнка)*.  Воспитатель: - Как рад котёнок, что нашёл свой дом и свою маму - кошку.  Воспитатель: — Мы помогли котёнку?  Дети: — Да. Нашли домик.  Воспитатель: - Где мы сегодня побывали? Кого видели? *(ответы детей)*. В какие игры мы с вами играли? - Молодцы. Котёнок с кошкой останутся жить в своем домике, а нам пора возвращаться в детский сад. — До свидания.  *(Дети выходят из зала)* |
| Подведение итогов. | Построение в круг. |  | Похвалить детей. |
| Используемая литература |  |  |  |
| 1. Осокина Т.И. Физкультура в детском саду. Москва «Просвещение» 1973, 287 с. 2. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. Москва «ГНОМ и Д» 2003, 103 с. |  |  |  |