**День дружбы на уроке физкультуры**

Цель: научить двигаться синхронно друг с другом , не дергая ,не отставая друг от друга.

научить формировать круг .

1. Построение в шеренгу. Приветствие.
2. Водная часть.
3. Разновидности ходьбы(на носочках, на пятачках, поднимаем ногу ровную выше, поднятие колен)
4. Бег (захлест, коленки выше, приставным прыжком боком правым, левым, бег спиной вперед)
5. Разминка

Рассчитайся на первый второй разделились на две группы

Встали в кружок взялись за руки.

1.И.П. ноги на ширине плеч руки в низу

На 1 руки вверх и поднялись на носочки на два руки опустили и опустились на пяточки

На 3-4 тоже самое

2. И.П. ноги на ширине плеч руки в низу (взявшись за руки)

На 1 руки вверх ,на2 наклон вперед

На 3-4 тоже самое

3. 2. И.П. ноги на ширине плеч руки в низу

На 1 присели ,на 2 встали

На 3-4 тоже самое

4. 2. И.П. сидя на полу взявшись за руки

На 1 наклон вперед ,на2 И.П.

На 3-4 тоже самое

5.Легли на пол взявшись за руки.

На раз подняли ног одну на два другу.

На три-четыре тоже самое

6.И.П.Лежа на животе взявшись за руки

на раз подняли плечики и голову вверх на два легли

На три-четыре тоже самое

1. Основная часть
2. Эстафета : две команды подтягиваемся лежа на скамейке и бежим в конец строя.
3. Подбегаем до обруча садимся перекидываем через себя и в конец строя

Построение, ходьба взяшись за руки и идем змейкой друг за другом по залу.

Игра: Ловушка ля мышки.

Описание: Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг - мышеловку. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то

влево, то вправо, приговаривают:

Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут - вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!

Игры с бегом

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу педагога: «Хлоп!» - дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры педагог отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.