

## Задачи:

1. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

2. Совершенствовать умения детей: перепрыгивать через кубики правым и левым боком, передвигаясь вперед; проползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.

3. Развивать у детей силовые способности

4. Воспитывать у детей доброе отношение друг к другу

Инвентарь: 10 кубиков, 2 гимнастические скамейки, мячи по кол-ву занимающихся

## **Ход занятия:**

### I. Вводная часть

Построение в шеренгу. Равнение. Приветствие. Перестроение в колонну по одному.

На право раз, два по залу за направляющим в колонне по одному шагом марш. Обращать внимание на осанку

### Ходьба :

- обычная

- " жирафы " - на носках, руки вверх. Спина прямая, голову вниз не опускать. Руки вытянуты вверх-прямые, на носки подниматься выше. Спина прямая, голову вниз не опускать. Лопатки сведены, носок поднимать выше на себя

- " утята " - на пятках, руки за спиной.

- " медведи " - на внешней стороне стопы, руки на поясе. Локти отведены в стороны, спина прямая, вперед не наклоняться

- " гуси " - в приседе, руки на коленях. Руками не касаться пола, туловище вперед не наклонять

Бегом марш. Обращать внимание на дыхание.

### Бег:

- обычный

- " лошадки " - с высоким подниманием колен вперед. Носки оттянуты, приземляться на носки, спину держать прямо, колени поднимать выше

- "ножницы" - бег с прямым подниманием ног вперед, руки на поясе. Туловище слегка наклонено назад, ноги **стараться не сгибать**, приземляться на носки

- "кузнечики" - подскоки вверх. Выпрыгивать выше, приземляться на носки мягко

- "приставным шагом"-правым и левым боком. Спина прямая, руки работают свободно

Ходьба и дыхательные упражнения чередуются с каждым видом бега и выполняется при ходьбе

И. П.-руки прижаты к груди.

1-руки вытянуть вперед-вдох. Вдох выполнять через нос, спина прямая

2-И. П. -выдох. Выдох через рот, не задерживать

Загадка во время ходьбы. Продолжаем ходьбу и отгадываем загадку:

Я стою в спортивном зале

Иногда со мной играют

Не длинна, не высока,

Я из дерева, легка.

*«Поиграй со мной, скорей – ка!»*

Просит яркая ... скамейка.

Ходьба в две колонны к гимнастическим скамейкам, шагом марш.

ОРУ на гимнастических скамейках.

*«Поздоровались»* — И. п. Лежа на полу, сесть, хлопнуть ладошкой по скамейке, потянуться. 2 раза.

*«Топотушки»* — И. п. Сидя на полу согнуть ногу в колене и постучать ступней по скамейке. 4 раза.

*«Улитка»* — И. п. Сидя верхом на скамейке двигаться, вперед помогая себе руками. 4 раз.

*«Хоровод»* — И. п. то же, движение по всей скамейке на 360 гр. 1 раз.

*«Хромоножка»* — И. п. Одна нога на скамейке, другая на полу, двигаться вперед, не убирая ногу со скамейки. 4 раз.

*«Кузнечик»* — И. п. сидя на скамейке отталкиваться руками, прыгать вперед. 1 раз.

*«Холодный ручей»* — И. п. Стоя на скамейке двумя ногами, двигаться, вперед опуская поочередно ногу. 2 раз.

«*Радуемся*» — И. п. Стоя на скамейке делать повороты вокруг себя, сохраняя равновесие. 4 раз.

«*Филин*» — И. п. Стоя на скамейке, присесть на сигнал. 2 раза.

## II. Основная часть.

1. Прыжки правым и левым боком через кубики с продвижением вперед (Живот втянуть, таз приподнять вверх, ноги прямые, опираться на носки, руки в локтях не сгибать)

2. Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, работая мячом (Спина прямая, «*Бинтуем себя*» — перекидывая мяч из руки в руку вокруг головы, туловища, ног. «*Перекидывать мяч*» — руки прямые в сторону. Перекидывать мяч над головой из руки в руку.

3. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (Спина прямая, голову не опускать, ноги не сгибать, носки оттянуть)

4. П/и "Хвостики"

## III. Заключительная часть.

Обычная ходьба, с выполнением задания для рук:

- руки на поясе
- в сторону
- вверх
- за голову
- к плечам
- за спину.