

### Ход совместной двигательной деятельности

Дети входят в зал. Построение в шеренгу. Здравствуйте ребята.

Дети, прежде чем мы начнем наше физкультурное занятие, обратите внимание на наших гостей. Давайте поздороваемся с ними.

Придумано кем-то просто и мудро  
При встрече здороваться: «Доброе утро!»  
Доброе утро солнцу и птицам.  
Доброе утро улыбчивым лицам.  
И каждый становится добрым, доверчивым.  
Пусть доброе утро длится до вечера!  
А теперь начнем наше занятие.

#### **Водная часть.**

«Равняйся!».

«Смирно!»

«Вольно!»

«На первый – второй рассчитайся!» (правоефланговый поворачивает голову влево и произносит «первый...»)

«На право. Строевым шагом на лево в обход – марш! (Направляющий доходит до середины стороны зала)

«Через центр - марш!» (ведет колонну через центр зала. Когда он дойдет до середины противоположной стороны зала, подается команда)

«В колонну по одному направо и налево в обход - марш!» (По этой команде первые номера идут направо, вторые - налево в обход. Когда направляющие колонн встретятся у середины зала (где началось перестроение), подается команда

«В колонну по два через центр - марш!» (Дети идут в колонне по два через центр. Дойдя до середины стороны зала), по команде

«В колонны по два направо и налево в обход- марш!» (одна пара идет в правую, другая - в левую сторону. Затем они сходятся у середины противоположной стороны зала). Подается новая команда

«В колонну по два через центр - марш!» Когда колонна по два дойдет до середины противоположной стороны зала, подается команда

«В колонну по одному направо и налево в обход — марш!» (По этой команде первая колонна идет направо в обход, а левая — налево в обход). При встрече колонн на середине противоположной стороны зала подается команда

« В колонну по одному через центр — марш!»

«На лево в обход – марш»

«Бегом марш»

«Спиной вперед, через правое плечо смотрим в круг»

«Лицом вперед»

«По сигналу свистка бег в обратном направлении»

Внимание усложняем (по сигналу свистка разворачиваемся в другую сторону и продолжаем движение строевым шагом).

«Шагом марш»

«В колонну по два на лево – марш!» (когда им нужно поворачивать)

«Направляющие на месте»

«Группа стой» раз-два

«Первые номера шаг влево» раз-два

«На вытянутые руки вперед разомкнись»

«Лицом друг к другу повернулись»

### **ОРУ в парах с мягким мячом.**

1. И.п.: основная стойка, 1-2 подъем прямых рук вперед, передача мяча напарнику.
2. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с мячом прямые, отведены назад. 1-2 махом сесть, передать мяч напарнику. 3-4 – И.п. Повторить 6 раз
3. И.п.: основная стойка. Кисть правой руки положить на мяч, вторая рука на плече напарника. Выполняем 4 маховых движения прямой ногой – назад, затем др. ногой.
4. И.п.: основная стойка, взяться руками за мяч. Выполняем выпады назад, поочередно меняя ноги. «Упражнение с правой ноги начинай».
5. И.п.: основная стойка, выполняем наклоны вниз, мяч откатываем напарнику, и.п.
6. И.п.: основная стойка, выполняем приседания с перебрасыванием мяча друг другу. На счет 1- присели, на 2- бросили мяч.
7. И.п. тоже. Выполняем подскоки вокруг мяча друг за другом.  
«В колонну по одному на лево марш»  
«Через центр – марш»  
«Направляющий на месте»  
«Группа стой» раз-два

### **ОВД**

Ребята, отгадайте загадку (Загадка про светофор)

*Встало с краю улицы*

*В длинном сапоге*

*Чучело трёхглазое*

*На одной ноге.*

*Где машины движутся,*

*Где сошлись пути,*

*Помогает улицу*

*Людям перейти.*

Правильно! А посмотрите какой у меня необычный светофор. Сейчас мы будем выполнять с ним упражнение

#### **1. Метание мяча в цель**

✓ От груди

✓ Снизу

Молодцы! А теперь отгадайте еще одну загадку (Загадка про лестницу)

*Я взбираюсь на любой этаж,*

*Где нет лифта - помощник ваш.*

*Если что-то к потолку поднять,*

*Вам помогу повыше стать.*

*Подняться сможете на крышу,*

*И даже намного выше.*

*Ещё я в спортзале бываю,*

*"Шведской" меня называют.*

*Вот такая я чудесница!*

*Моё имя знаешь? .....!*

Вот и у меня для вас задание на лестнице, только очень необычной, скоростно-координационной

#### **2. Прыжки**

✓ Переступания двумя ногами в каждую клеточку, затем за пределы этой клеточки, руки двигаются свободно.

✓ Прыжки на двух ногах через одну клеточку вперед, назад в каждую

✓ Прыжки со скручиванием в тазу, одна нога в клеточке другая в следующей, прыжок смена, руки свободно

✓ Боковые переступания, поочередно меняя ноги.

✓ Боковая планка в движении.

### 3. Лазанье

- ✓ Под клеточкой, затем перешагивание через клеточку
- ✓ На ладонях и стопах (обезьянки) в каждую клеточку, лестница вертикально.

#### **Подвижная игра «Время дня».**

На полу в обруче рассыпаны цветные крышки от пластиковых бутылок. Дети под музыку передвигаются подскоками по залу, музыка заканчивается, инструктор произносит время дня, дети хватают соответствующую цветом крышку, бегут занять место в своей клеточке (коорд.лестницы).

#### **Дыхательная гимнастика.** (С мыльными пузырями).

Эй мышенок посмотри (машем кистями рук)

Мы пускаем пузыри

Синий (вдох-выдох)

Красный

Голубой

Выбирай себе любой.

#### **Подведение итогов.** (Развивали координацию движений, глазомер, ловкость).

Все знают как выглядит сороконожка. Сейчас я и проверю как сороконожка умеет меня слышать, и какая она сплоченная, не расцепиться когда будет выполнять движения. Давайте с вами выйдем из зала как сороконожки.

#### **Коммуникативная игра «Сороконожка»**

Дети встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящему.

Шла сороконожка по лесной дорожке

*(топают ритмично)*

Вдруг закапал дождик кап

*(присели)*

Ой промокнут 40 лап, дождик мне не нужен

Обойду я лужи

*(высоко поднимая колени шагают)*

Грязи в дом не принесу, каждой лапкой потрясу

*(Поочередно трясут ногами)*

И потопаю потом, ой ккакой от лапок гром

*(Топают ритмично)*

Крышки от бутылок – применяются для развития мелкой моторики; а также для профилактики плоскостопия. Стимулирует работу внутренних органов.