

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!» (правифланговый 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.