

**Образовательная область:** физическая культура. **02.10**

**Цель:** Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, уметь подражать сказочным персонажам.

**ЗАДАЧИ:**

1. Образовательные:

- Закрепить умение детей сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.
- Учить детей правильно дышать через нос.
- Развивать чувство равновесия при ходьбе по скамейке.
- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.
- Во время игры не наталкиваться друг на друга.

2. Воспитательные:

- Формировать желание активно и доброжелательно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.
- Расширять кругозор и развивать у детей интерес к подвижным играм.

3. Оздоровительные:

- Закреплять умение детей выполнять упражнения.
- Развивать ловкость, выносливость, координацию движений.

**Методы и приемы:** показ движений, речевое сопровождение, помощь при выполнении, игровой момент, указание, поощрение.

**Спортивный инвентарь:** игрушка «Солнышко», лучики по количеству детей, (ленточки – 25 – 30 см), скамейка (длина 2,5 – 3 м, ширина 30 – 25 см, высота 25 – 30 см), веревочки – 6 – 8 шт.

**Ход занятия:**

Взрослый - Проходите, ребята. Посмотрите, как много у нас сегодня гостей.

Давайте скажем: «Здравствуйте».

Ребенок - Здравствуйте!

Взрослый:- Ребята, скажите, а вы любите играть?

Ребенок: Да!

Взрослый: И я очень люблю играть. И сегодня я приглашаю вас отправиться в сказочное путешествие. Вы готовы отправиться со мной?

Ребенок: Да!

Взрослый: Но, сначала, отгадайте загадку:

«Оно весь мир обогревает, и усталости не знает.

Улыбается в оконце, а зовут его все..... (Солнце)».

Ребенок: Солнышко!

Взрослый: Правильно, это солнышко. И к нам сегодня пришло солнышко и принесло свои лучики. А мы с ними поиграем! Но, сначала давайте покажем солнышку, какие вы внимательные и ловкие. Вы будете выполнять то, что я буду показывать и о чём говорить.

- Друг за другом становись, а теперь лицом ко мне все повернись!

1. Чтоб здоровыми всем встать, - надо ушки потрепать! (2 – 3 раза).

2. Чтоб внимательными стать – надо правильно дышать!

Поочередно закрываем правую (левую) ноздрю пальцами. На счет 1 – 2 – 3 вдохнуть, на счет 1 – 2 – 3 – 4 выдохнуть через рот с наклоном вперед (2 раза - медленно).

3. А теперь проявим ловкость, начинаем тренировку. В круг скорее вы вставайте и лучики вы поднимайте. Держите их перед собой. А теперь направо, друг за другом повернись, приготовились, пошли.

**1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

- Ровным кругом, друг за другом мы шагаем к солнышку, смотрим вперед, голову не опускаем, молодцы. Мы шагаем, мы шагаем,

прямо по дорожке, хорошенько поднимаем, выше, наши ножки!

Ходьба в колонне по одному, по залу. ( 30 сек.).

- А сейчас потянемся к солнышку. На носочки дружно встали, лучики свои подняли.

Ходьба на носочках. ( 30 сек.).

- Шагом , лучики перед собой.

Ходьба в колонне по одному, по залу. ( 30 сек.).

-Солнышко нас ждет, надо поспешить. Ну, а если не устали, быстро-быстро побежали. Побежали наши ножки, побежали по дорожке.

Бег друг за другом по кругу ( 30 сек.).

- Шагом , лучики перед собой. Мы шагаем, мы шагаем, прямо по дорожке, хорошенько поднимаем, выше, наши ножки!

Молодцы, ребята. Солнышко скрывается, тучка надвигается.

Будем солнышко искать, будем с солнышком играть

Ходьба, построение.

2. ОРУ ( общеразвивающие упражнения ) .

- Посмотрите, мы пришли на полянку. На ней много цветочков. Встаньте около цветочков, повернитесь все ко мне. Давайте поиграем с лучиками.

1. – Лучики мне показали и за спинку их убрали. Поставили ноги узкой дорожкой, лучики за спиной. Приготовились, начали. Показали, спрятали... .

« ПРЯТКИ ».

И.П. : ноги узкой дорожкой, лучики за спиной.

1-2 – лучики в стороны; 3-4 – верн. в и. п. ( 3 – 4 раза ).

2. – Ты на лучик посмотри, в кулачке его сожми. Повернись и постучи, и опять к себе прижми. Будем показывать лучики то солнышку, то тучке. Сели на цветочки, ноги вместе, лучики у груди. Приготовились, начали. Солнышку показали, к себе, тучке показали, к себе. « ПОКАЖЕМ ЛУЧИКИ СОЛНЫШКУ И ТУЧКЕ ».

И.П.: Сидя, ноги вместе, руки с лучиками на коленях. 1-2 – повернулись вправо, стукнуть лучиком об пол, 3-4 – верн. в и. п. . То же в другую сторону.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. – Молодцы, ребята. Встали около своих цветочков, повернулись все ко мне.. А сейчас ребята с солнышком все поиграют. Дружно детки все присели, лучиками постучали, и опять все быстро встали. Приготовились, начали.

« ПОИГРАЕМ С СОЛНЫШКОМ ».

И.П.: стоя, руки с лучиками опущены, ноги слегка расставлены. Присесть, легко постучать лучиками об пол, выпрямиться. ( 3 – 4 раза ).

4. – На лесной полянке разбежались зайки, вот какие зайки, солнечные зайки, зайки – побегайки. Лучики к плечам подняли и попрыгаем мы с ними. Приготовились, начали.

« СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ ».

И.П.: ноги вместе, руки у плеч с лучиками. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой ( 8 – 10 прыжков , по 2 подхода ).

5. – Молодцы, ребята. Давайте отдохнем немного.

К солнцу лучик потянулся и опять ко мне вернулся. Потянулся к солнышку.

Приготовились, начали. Вверх, вниз.

« ПОТЯНЕМСЯ К СОЛНЫШКУ ».

И.П.: ноги узкой дорожкой, лучики внизу.

1-2 поднять лучики, через стороны вверх, на 3-4 - верн. в и. п..

- Хорошо ребята, отдохнули. Давайте вернем лучики солнышку. Подойдите все ко мне и положите лучики в корзинку.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ.**

- Ребята, вы очень понравились солнышку и оно еще хочет с вами поиграть. Посмотрите на полянке есть дорожка.

- По дорожке ( скамейке), мы пройдем, руки в стороны разведём.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны. ( 2 раза ).

- Чтобы ноги крепче стали, через солнечных мы зайчиков прыгать станем. На носочках прыгать будем, руки мы на пояс все поставим.

2. Прыжки через веревочки. ( 2 раза , 6 -8 шт. ).

- Молодцы , ребята. А хотите поиграть с Солнышком ? Ну, тогда скорее в круг все становитесь, и игру скорей начните. А солнышко вас будет догонять.

« - Мы веселые ребята, любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три - лови !... ».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА : « ЛОВИШКИ ».

( 2 раза ).

- Молодцы, ребята!

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

- Ой, спасибо малыши, веселились от души! Ну, а Солнышко опять деток поиграть зовет.

Вот игру мы начинаем, все в кружочек дружно встанем.

ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ « СОЛНЫШКО ».

1. Вот как солнышко встает, выше, выше, выше, - медленно поднимают опущенные руки, встают на носочки.

2. К ночи солнышко зайдет, ниже, ниже, ниже, - ребенок медленно опускают руки.

3. Хорошо, хорошо, солнышко смеется, - ребенок хлопают в ладоши.

4. А под солнышком всем нам , хорошо живется!

АНАЛИЗ.

- Ребята, солнышку было очень интересно с вами . А вам понравилось? Вы не устали ? а как мы с вами ходили по скамеечке? - вот так. А как мы с вами прыгали , через солнечных зайчиков ? – вот так. И мы с вами выросли большие , большие, - вот какие.

- Ну, а нам уже пора в свою группу. Давайте пригласим солнышко к нам в гости.

« Приходи к нам в гости, солнышко! ».

- Ну, а нашим гостям , давайте скажем : « До свидания ! ».

- А сейчас встали парами , и пошли в свою группу.