**Занятие по физической культуре для детей**

**Цель:** повышение интереса детей к занятиям по физической культуру, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**1.Оздоровительные:**

- развивать все системы организма путем оптимизации физической нагрузки;

- формировать и закреплять навыки правильной осанки; развивать мелкую моторику пальцев рук.

**2.Образовательные:**

- разучить подбрасывание большого мяча вверх и ловля двумя руками;

- упражнять в прыжках через канат, положенный на пол, правым и левым боком с продвижением вперед; в равновесии; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;

- способствовать укреплению мышечного корсета, повышению двигательной активности и общей работоспособности;

- развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, внимание, речь.

**3.Воспитательные:**

**-** воспитывать чувство ответственности за свое здоровье;

**-** воспитывать позитивные качества характера (взаимопомощь, смелость, умение работать в коллективе);

- воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий, к выполнению правил в подвижной игре.

**Оборудование:** платочки и кружочки (для ОРУ) на каждого ребенка, 7-8 мячей, канат длинной 4-5 метров, две гимнастические скамейки, 2-3 кубика.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход занятия**

**Вводная часть**

***1. Построение в колонну по одному.***

***2. Ходьба:***

а) обычная, соблюдая дистанцию;

б) на носках, руки вверх;

в) на пятках, руки за спиной;

г) «Муравьишки»: на четвереньках (на ладонях и коленях);

д) прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе;

е) «Обезьянки»: на высоких четвереньках.

***3. Бег:***

а) обычный;

б) боковой голоп в правую и левую сторону.

***4. Ходьба с дыхательными упражнениями и точечным массажем:***

а) вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»;

б) соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева;

в) «Моем» кисти рук.

***5. Построение на кружочки, разложенные в шахматном порядке.***

**Основная часть**

***1.Общеразвивающие упражнения с платочком.***

 1)И. п. – стоя, платочек в правой руке;

 1 – руки через стороны вверх, переложить платочек в левую руку;

 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

2)И. п. – стоя, руки в стороны, платочек в правой руке;

 1 – руки назад, переложить платочек в левую руку;

 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

3)И. п. – стоя, платочек в правой руке;

 1 – наклониться вниз, положить платочек на пол перед носками ног;

 2 – вернуться в и. п.;

 3 – наклониться, поднять платочек левой рукой;

 4 – вернуться в и. п. (3-4 раза).

4)И. п. – стоя, платочек на голове, руки на поясе;

 1 – присесть: «Мы присели, мы присели, и платочки не улетели!»;

 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

5)И. п. – сидя, платочек на носках ног, руки в упоре сзади;

 1 – приподнять ноги вверх;

 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

6)И. п. – сидя, ноги в стороны, платочек в согнутых руках перед грудью;

 1 – наклон, руки вытянуть вперед, положить платочек на пол;

 2 – вернуться в и. п.;

 3 – наклон, взять платочек;

 4 – вернуться в и. п. (4-5 раз).

7)И. п. – лежа на животе, платочек в правой руке;

 1 – приподнять руку вверх, помахать платочком;

 2 – вернуться в и. п., переложить платочек в левую руку;

 3-4 – то же левой рукой (4-5 раз).

8)И. п. – стоя, руки на поясе, платочек на полу возле носков ног;

 1-2 – прыжки через платочек на двух ногах (8-10 раз).

 3-4 – ходьба на месте.

***2.Основные виды упражнений.***

*Дети делятся на две подгруппы.*

1 подгруппа (*разучивание*):

- подбрасывание большого мяча вверх и ловля двумя руками.

2 подгруппа (*повторение*): «Полоса препятствий» (упражнение выполняется 3-4 раза поточным способом):

- прыжки через канат, положенный на пол, правым и левым боком с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров);

- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через 2-3 кубика, руки в стороны;

- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

***3.Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик».***

**Задачи:** развивать мышцы живота, ног и спины.

**Описание:** и. п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища; 1 – наклониться назад, как только можно ниже, держать спину прямо; 2 – вернуться в и. п. (3-4 раза).

- Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Тогда давайте выполним это упражнение.

***4.Подвижная игра: «Медведь» (2-3 раза).***

**Задачи:** упражнять в ходьбе по кругу со сменой направления движения; в умении выполнять движения в соответствии с текстом. Тренировать в беге врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

**Описание:** играющие становятся в круг. Выбирается водящий - «медведь». Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Как – то мы в лесу гуляли и медведя повстречали

(*ходьба по кругу, взявшись за руки).*

Он под елкою лежит, растянулся и храпит

(*остановиться, послушать).*

Мы вокруг него ходили

(*ходьба в другую сторону на носках*)

Косолапого будили

(*погрозить указательным пальцем и сказать:*

*«Ну – ка, Мишенька, вставай, и быстрей нас догоняй!»)*

*Дети разбегаются по залу, медведь их догоняет.*

**Заключительная часть**

**1.Игра малой подвижности «Строим дом».**

Строим, строим, строим дом (*стучим кулачками друг об друга),*

Дом с высоким потолком (*подняться на носки, руки вверх).*

С треугольной крышей. Вот с такой? (*соединить пальцы рук над головой).*

Нет, выше (*поднять соединенные пальцы вверх).*

Окон в доме три и три (*показать три пальца на правой и на левой руке),*

Поскорей в них загляни (*сделать круг руками, соединив пальцы рук перед лицом).*

Там увидишь печку (*соединить большие и указательные пальцы, посмотреть в них, как в бинокль),*

На печке человечка (*потянуть себя за уши и показать язык).*

Там труба кирпичная (*соединить ладони над головой),*

Работа, отличная (*показать указательные пальцы).*

**2.**Построение детей в колонну по одному.

 Уход из зала.