ТЕМА: «Веселое приключение».

ЦЕЛЬ: Организовать деятельность детей таким образом, чтобы они были свободны и самостоятельны, чувствовали себя уютно и комфортно.

ЗАДАЧИ:

Развивать умение ходить и бегать со свободной координацией движений рук и ног;

Совершенствовать технику сохранения равновесия;

Воспитывать желание детей заниматься физической культурой.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

**Веселое приключение**

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- А скажите мне, ребята, вы хотите отправиться в поход?

- Мы идем в поход опять.

Так и тянет вас, ребята,

Приключения искать.

Только слабеньким, друзья,

В наш поход идти нельзя!

Мы сначала с вами разомнемся...

Ходьба шагом:

Ходьба на носочках, руки в стороны – «идем по тропинке»

- Тропинка вьется, вьется,

Как узенький ручей,

Но все же нам придется

Пройти по ней пешком.

Ходьба на внешней части стопы – «идем как медведи в лесу»

Ходьба с высоким подниманием коленей – «попались кочки на пути, но будем смело мы идти».

Медленный бег с переходом на ходьбу

- Отдохнуть пора, ребята,

Силы нам набраться.

Для дальнейшего пути

Надо отдышаться!

Ходьба с восстановлением дыхания.

- Вот мы, наконец, дошли до красивой поляны. Слышите, как птицы поют (запись).

Палки дружно мы берем,

Наши мышцы разомнем,

И дальше с вами мы пойдем.

ОРУ с гимнастическими палками:

1. И.п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1- палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3-4 – то же левой ногой (6-8 раз).

2. И.п. – то же. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево (8 раз).

3. И.п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (7 раз).

4. И.п. – лежа на спине, палка за головой. 1-2 –поднть ноги вперед-вверх; 3-4 – исходное положение (6-8 раз).

5. И.п. – стойка на коленях, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

6. И.П. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – првжком ноги вместе;. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3 – 4 раза.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Теперь мы с вами идем дальше..

(Дети готовят оборудование).

Если вышел ты в поход,

Смело двигайся вперед! (поточный метод)

1. Чтобы в горы подниматься,

Надо нам тренироваться!

- ползание по гимнастической скамейке на животе;

2. «По мостику» мы пройдем

- ходьба по скамейке на четвереньках;

3. Пролезть под упавшим деревом

- подлезание под дугой;

4. Перед нами огромный овраг,

Перепрыгнем его кое-как.

Нужно делать шаги подлиннее,

И отталкиваться посильнее.

- прыжки «по кочками»

5. А вот здесь у нас болото,

Переходим мы его..

- ходьба по гимнастической лестнице приставным шагом («с пролета на пролет»)

 Надо все это убрать и немного поиграть!

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра «У медведя во бору..»

Построение, подведение итога занятия.

Вы, ребята, молодцы! Научились держать равновесие, бесшумно прыгать, лазать и ползать.

И теперь мы идем в группу.