Методическая разработка по физической культуре

дошкольных учреждений.

Составлена инструктором по

физической культуре

 Литвиновой О.С.

**СЮЖЕТНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

 **ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***«Известно, что дошкольники проявляют интерес к двигательной деятельности вообще. Они любят побегать, не очень задумываясь над тем, что это является средством их физического и психического развития»*** (Е.П. Ильин).

 Но почему мы сталкиваемся с проблемой угасания интереса, а затем внимания и активности, у детей дошкольников на занятиях по физической культуре?

Интерес – это не врожденные свойства личности, а результат её формирования, обусловленный окружением, сферой и характером деятельности. Во многом от заинтересованности ребенка зависит и эффективность двигательной деятельности. В дошкольном периоде активно формируется становление интересов к широкому кругу социальных явлений, выходящих за рамки личного опыта. Именно в этот период очень важно создать условия для развития у детей интереса к различным видам деятельности.

Развитие интереса к занятиям физической культурой у дошкольников одна из актуальных проблем современности, так как в основном непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в детском саду проходит традиционно. Что же делать?

 Нужно искать пути повышения эффективности двигательной деятельности детей, включая в содержание такой учебный материал, который доставлял им радость, удовлетворял естественную потребность в движении, непосредственно способствовал разностороннему развитию ребёнка и укреплению здоровья.

 Одним из таких путей является использование в работе с детьми ***сюжетно – тематических занятий*** по физической культуре, которые повысят интерес к физкультурным занятиям и сделают их действительно развивающими, оздоровительными, интересными, увлекательными.

 **Целью** такого процесса должно стать формирование у ребенка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности. Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека — в здоровом образе жизни. Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является основой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, физически развивающийся ребенок бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным

Работа по физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста — игровой, а двигательно-игровая деятельность — это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста.

 Создание такой двигательно-игровой среды можно достичь, организовывая сюжетно-тематические занятия, на которых ставятся следующие **задачи**:

1. закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
2. развивать психические способности и эмоциональную сферу;
3. развивать музыкально-ритмические способности детей;
4. воспитывать интерес и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
5. воспитывать и развивать у детей творческие способности, воображение, фантазию;
6. способствовать появлению интереса к импровизации различных действий в процессе занятия.

***Классическое физкультурное занятие***

Вводная часть - это разминка, целью которой является подготов­ка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Упражнения данной части занятия направлены также на мобилизацию внимания детей. Содержание вводной части вклю­чает построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плос­костопия, подвижные игры, игровые упражнения. Заканчивается вводная часть ходьбой и дыхательным упражнением.

Содержание основной части занятия разнообразно. Это упраж­нения общеразвивающего характера *(ОРУ)* из различных исход­ных положений (и.п.) с предметами или без них, а также основ­ные виды движений *(ОВД)* и подвижная игра. Вариативность содержания основной части определяется формой проведения занятия. В этой части сочетаются более интен­сивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечива­ется оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм младшего дошкольника. Почти все упражнения взрослый показывает сам. Но некоторые из них может показать ребенок, особенно во втором полугодии. Использование раз­нообразного (стандартного и нестандартного) оборудования и инвентаря позволяет сделать комплексы упражнений более инте­ресными и показать младшим дошкольникам варианты одного и того же упражнения.

Основные виды движений планируются по 2-3 вида на одно заня­тие. Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков, является подбор основных видов движений для каждого занятия с учетом их физиологической сочетаемости и постепенно­го усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели (иногда с небольшими изменениями) и подбором основных движений, которые на этапе закрепления или совершенствования выступают средством не только стимуляции нагрузки, но средством оживления двигательного опыта детей.

Подвижная игра (сюжетная или бессюжетная) является заверша­ющим аккордом в плане эмоциональной и физической нагрузки.

Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу эффективно реализовать поставленные задачи.

В заключительной части необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут спо­собствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, пальчиковая гимнасти­ка, игра малой подвижности (хороводная) и т.п. Продолжительность заключительной части — до 2 минут.

***Используя структуру классического физкультурного занятия, обогатив его сюжетом, мы получаем сюжетные занятия, увлекающие своими действиями детей.***

В младшем и среднем возрасте используются преимущественно комплексные, сюжетные, игровые, а также сюжетно-игровые занятия, в которых сюжетная линия органично проходит через различные игры и упражнения. Такой подход при выборе формы проведения, прежде всего основан на том, что игра в этом возрасте для детей является ведущим видом их деятельности и усвоение программного материала в игре, сюже­те, комплексе с другими элементами (развитие речи, математика, познание окружающего мира и т.п.) будет наиболее рациональным и эффективным.

***Сюжетные занятия*** представляют собой мини-спектакль, разы­грываемый детьми с помощью различных физических упражнений. Структурными составляющими его могут быть подвижные игры раз­личной степени подвижности, игры, представленные в виде мини-сказок, а также упражнения, гармонично отражающие сюжетную линию занятия, сказочные (не сказочные) персонажи и т.п. Данные занятия будут способствовать не только накапливанию детьми дви­гательного опыта, но и расширению кругозора детей, развитию их познавательных психических процессов. За основу берется структура классического физкультурного занятия, содержание которого согласуется с сюжетом. Тематика такого занятия должна соответствовать возрастным возможностям детей и их компетентности. Например, для детей младшего дошкольного и среднего возраста «Курочка - красавица» строится по сказке «Курочка ряба», «Волк и козлята» по сказке «Волк и семеро козлят» (приложение №1). Для младшего возраста занятие строится с возрастными особенностями детей данного возраста, по общепринятой структуре: вводной, основной и заключительной, в каждой части решаются свои задачи и в соответствии с особенности развития детей данной группы. В средней группе дается усложнение основным движениям, увеличивается количество ОРУ, физическая нагрузка.

***Сюжетные-тематичес*кие** занятия объединены по темам: сказка, путешествие, животные, времена года и распределены в учебном плане на год.

Таким образом, учитывая поэтапность (обучение, закрепление, совершенствование), программные задачи решаются посредством представленных форм физкультурных занятий через игровые методы и приемы.

Структурные части предлагаемых физкультурных занятий вклю­чают также различные дополнительные компоненты, среди кото­рых дыхательная и пальчиковая гимнастики, психогимнастика, упражнения для релаксации.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Занятия физической культурой в детском саду призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом, а интересные сюжетно - тематические физкультурные занятия во многом способствуют этому, обеспечивают оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы, обеспечивают физическое и умственное развитие детей, помогают лучшему восприятию и запоминанию. У детей формируются положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение, а также развиваются умения быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Это необходимо потому, что положительные эмоции благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений.

    На сюжетно-тематических занятиях у ребят формируется положительное отношение к физической культуре в целом, обогащается двигательный опыт, формируется умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. Развивается ловкость, быстрота, смекалка. Дети на занятиях сюжетного вида совершенствуют координацию движений, равновесие, следят за положением своего тела в разнообразных упражнениях, стараются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, ориентироваться в пространстве.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду Младшая группа. ФГОС»,Москва, Мозаик-Синтез, 2014 г.
2. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду.Средняя группа. ФГОС», Москва, Мозаик-Синтез, 2014 г.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа. ФГОС», Москва, Мозаик-Синтез, 2014 г.
4. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду Система работы в подготовительной к школе группе. ФГОС», Москва, Мозаик-Синтез,

2014 г.

1. Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», Москва, ГИЦ «Владос», 1999 г.

Разработала инструктор по физической культуре Литвинова О.С

**Организация двигательной деятельности детей среднего возраста образовательная область «Физическое развитие»**

Сюжетно – тематическое (времена года) «Прогулка в осенний лес».

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

**Задачи:** Учить детей построению в колонну по одному, ходьбе, бегу, врассыпную.

Упражнять в прыжках на полусогнутые ноги, упражнять в равновесии.

Расширять представления детей о растениях лесов Севера.

**Оборудование для детей:** листочки по количеству детей, мяч большой, 4 дуги, мячи по количеству детей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ООД** | **Формы работы** | **Задачи с учётом индивидуальных особенностей воспитанников** | **Планируемый результат**(социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений детей) |
| **Вводная часть (мотивационно-ориентировочный. подготовительный этап)** |
| ***Построение детей в шеренгу*** Ребята, предлагаю вам отправиться в осенний лес.***Повернулись направо*** «Мы шагаем друг за другом лесом и зеленым лугом.***Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.***По дорожке побежали и нисколько не устали»***Бег, ходьба*** ***Перестроение врассыпную для ОРУ с листочками***-Наступила осень, листья опавшие на земле лежат. |  показ движений педагогом | Учить выполнять разные виды ходьба соблюдая определенный ритм и темп.Учить выполнять различные движения, бегать в колонне по одному не наталкиваясь.  | Положительный эмоциональный настрой на двигательную деятельность.Развитие внимания, правильно выполнение движений по показу инструктора.  |
| **Основная часть (поисковый, практический этап)** |
| ***«Ветер срывает последние листочки»*** И.П. ноги слегка расставить, руки за спиной;1-2 – руки через стороны вверх,Помахать кистями рук из стороны в сторону, посмотреть.3-4 – и.п. 5-6 раз*2****. «Деревья клонятся от ветра»*** И.П. ноги слегка расставить, руки вниз.1-2 – наклониться вперед, не сгибая ног, руки в стороны, голову прямо – выдох.3-4 – и.п. 5-6 раз*3.* ***«Осторожно листопад»***И.П. ноги слегка расставить, руки в стороны1-2 – присесть, указательными пальцами, коснуться носочков ботинок.3-4 – и.п. 5-6 раз.5***. «Листочки танцуют»***Кружиться с листочками в руках, подпрыгивать на месте 5-6 раз.***Перестроение в одну колонну***Чтоб нам по лесу пройти, надо мостик перейти***Р: ходьба по скамейке, руки в стороны***Перепрыгнем через ручеек.***П: в длину с места- расстояние*** ***30-40 см 3-4 раза***На лесной полянке веселились зайцы***Подвижная игра «Зайцы и волк»*** | объяснение, показ педагога упражненийпоказ техники выполнения движений педагогом или ребенкомОбъяснение правил игры  | Учить выполнять упражнения из правильного положения. Действовать в соответствии с указанным ритмом.Учить ходить по ограниченной площади опоры, сохраняя равновесие, руки в стороны, прыгать с места расстояние принимая правильное исходное положение.Учить детей соблюдать правила игры. Бегать не сталкиваясь | Умеют вставать на ориентиры быстро, находя себе место для упражнений. Упражнения выполняют правильно, ритмично, в указанном темпе по показу педагога.Умеют, ходить по скамейке сохраняя равновесие, прыгать с места делая взмах руками и мягко приземляясь на мат.Знают правила игры, умеют осаливать, знают, что водящего можно выбрать считалкой. |
| **Заключительная часть (рефлексивный, оценочный этап)** |
| ***МП с мячом «Что растет у нас в лесу»***Ходьба по залу.***Наша прогулка в лес окончена. Какую пользу вам принесла наша прогулка? Что было трудно выполнять? Какие игры и упражнения вам показались легкими?*** |  | Учить ловить мяч, называть знакомые растения, ягоды и грибы, растущие в лесу. | дети знают в соответствии с возрастом растения, названия ягод, грибов.  |

**Организация двигательной деятельности детей среднего возраста образовательная область «Физическое развитие»**

Сюжетно – тематическое (транспорт) «Самолет».

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

**Задачи:** Упражнять в построении, поворотах направо, налево, кругом, в ходьбе, беге.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании

Учить лазать на гимнастическую стенку, принимая правильное положение рук и ног, не пропуская реек.

Учить замечать красоту природного окружения, видеть взаимосвязь м/д явлениями природы.

**Оборудование для детей:** флажки по количеству детей количеству детей, мячи для метания по количеству детей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ООД** | **Формы работы** | **Задачи с учётом индивидуальных особенностей воспитанников** | **Планируемый результат**(социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений детей) |
| **Вводная часть (мотивационно-ориентировочный. подготовительный этап)** |
| ***Построение детей в шеренгу. Поворот направо.***- Предлагаю вам ребята полетать на самолетах. «Самолет построим сами..»***Ходьба на носках руки вверх, руки в стороны,***«Как работает мотор»***Ходьба, Вращение рук перед собой,***«Самолет летает очень быстро» ***бег, руки в стороны***, с произнесением звука «у»***Построение на ОРУ***  |  показ движений педагогом, словесные указания. | Учить выполнять разные виды ходьба соблюдая определенный ритм и темп.Учить выполнять различные движения, бегать в колонне по одному не наталкиваясь.  | Положительный эмоциональный настрой на двигательную деятельность.Развитие внимания, правильно выполнение движений инструктора.  |
| Основная часть (поисковый, практический этап) |
| **1.** И.п. ноги на ширине плеч,Флажки в обеих руках внизу.1-2 поднять флажки вверх, руки прямые; 3-4 и.п. 5-6 раз**2.** И.п. ноги на ширине плеч,Флажки у плеч.1-2 поворот вправо, правую руку в сторону3-4 и.п. то же влево5-6 раз**3.** И.п. ноги на ширине плеч, флажки за спиной.1 –наклониться вперед - вниз помахать влево вправо флажками. 2 – и.п. 5 раз**4.** И.п. лежа на спине,Флажки в обеих руках вдоль туловища 1- поднять прямые нога взмах вверх;2 -и.п. 5 раза**5.**Прыжки на 2 ногах 5 раз***М:*** «прилетели на полянку летчики, получите задание - собрать мячи в корзину» ***метание мячей в корзины*** ***(расстояние от корзины 2,5м)******Л:*** «Летчики не боятся высоты»***лазание на гимнастической стенке с правильным выполнением хвата руками, не пропуская реек.******П.И. «Летчики на аэродром»*** | объяснение, показ педагога упражненийпоказ техники выполнения движений педагогом или ребенкомОбъяснение правил игры  | Учить выполнять упражнения из правильного положения. Действовать в соответствии с указанным ритмом.Учить бросать мячи в корзину принимая правильное положение рук и ног, не заступая за линию, лазать на гимнастическую стенку держась за рейки 4 пальца вверху, один внизу, не пропуская реек. Учить детей соблюдать правила игры. Бегать не сталкиваясь | Умеют вставать на ориентиры быстро, находя себе место для упражнений. Упражнения выполняют правильно, ритмично, в указанном темпе по показу педагога.Умеют принимать правильное исходное положение при метении в цель, влезают на стенку, соблюдая меры безопасности.Знают и выполняют правила игры. |
| **Заключительная часть (рефлексивный, оценочный этап)** |
| ***МП с мячом***«Что ты мог увидеть, пролетая над нашим детским садом»***Ходьба по залу.***Ребята, как вы думаете, важна ли работа летчиков? Какие должны быть летчики? Какие движения было трудно выполнять? |  | Учить ловить мяч, называть знакомые предметы ближнего окружения. | Дети умеют называть знакомые предметы по памяти. |

**Организация двигательной деятельности детей старшего возраста образовательная область «Физическое развитие»**

Сюжетно – тематическое «На корабле».

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. совершенствование навыков коллективной игры, применение ранее полученных знаний и умений.

**Задачи:** Учить четко выполнять повороты, размыканию от направляющего.

Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове

Упражнять в прыжках в высоту с разбега, в метании вдаль.

Совершенствовать прыжки в длину с места.

**Оборудование для детей:**3-4 скамейки, мячи для метания по количеству детей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ООД** | **Формы работы** | **Задачи с учётом индивидуальных особенностей воспитанников** | **Планируемый результат**(социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений детей) |
| **Вводная часть (мотивационно-ориентировочный. подготовительный этап)** |
| ***Построение детей в шеренгу.*** - Ребята, нас сегодня ждет удивительное путешествие на кораблях, а вот кем вы хотите быть моряками или просто путешественниками, вы мне скажите после нашей игры.***Упражнение на выполнение поворотов, упражнение на размыкание от направляющего приставным шагом.***- Моряки идут по причалу***Обычная ходьба, ходьба змейкой между скамейками***- Поднялся сильный ветер***Ходьба на носках руки вверх.*** - на палубе стало скользко***Ходьба на пятках руки в стороны***- Поспешим собраться в командыБег, бег змейкой, обычный бег, бегс забрасыванием ног назад***Построение в 3 колонны на ОРУ построение вдоль скамеек******Поворот кругом.*** |  показ движений педагогом, словесные указания. | Учить выполнять разные виды ходьба соблюдая определенный ритм и темп.Учить выполнять различные движения при ходьбе и беге, соблюдать дистанцию.  | Правильное выполнение движений при ходьбе и беге.Желание заниматься физкультурой.Развитие устойчивого внимания. |
| Основная часть (поисковый, практический этап) |
| **1. И.П**.сидя верхом на скамейке, руки на поясе.1- руки в стороны,2- руки за голову;3-руки в сторону;4- и.п. 6-7 раз; **2. И.П.** сидя верхом на скамейке, руки на поясе.1-руки в стороны;2- наклон вправо, коснуться пола.3 – выпрямится;4 - и.п. в каждую сторону 6 раз **3. И.П.** сидя верхом на скамейке, руки за голову1- поворот вправо (влево)2- и.п. в каждую сторону 6-7 раз **4. И.П**. лежа перпендикулярно скамейке, хват руками за край скамейки 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх.3-4 – и.п. 6-7 р.**5. И.П**. стоя сбоку от скамейки, руки на поясе.1- 2 присесть, руки вперед3-4 и.п. 6-7 раз **6. И.П**. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища1-8 прыжком на 2х ногах вдоль скамейки 2-3 раза***Р: Ходьба по гимнастической скамейки боком с мешочком на голове***-ходьба по мачтам и реям***П: в высоту с места***- перепрыгнем через волну, ***прыжки через мягкие валики высота 30 см.******М: метание мячей вдаль - в вертикальную цель***Стрельба по вражеским кораблям.***ПИ «Моряки и акула»***Дети стоят на скамейках (на корабле)- они моряки. Выбирается акула- водящий,, находится с другой стороны площадки (в море). По команде «матросы прыгают с корабля в море и плавают». По сигналу-  «Акула!» (или свисток) все возвращаются на корабль, акула пытается как можно больше детей (запятнать) поймать. Итог. Повторить 2-3раза. | объяснение, показ упражненийпоказ техники выполнения движений педагогом или ребенкомОбъяснение правил игры  | Учить выполнять упражнения из правильного положения. Действовать в соответствии с указанным ритмом.Учить выполнять движения для развития равновесия, правильно спрыгивать с высоты, принимать правильное исходное положение при перепрыгивании предметов в высоту с места, метать вдаль принимая правильное положение рук и ног, развивать глазомер.Учить детей соблюдать правила игры. Бегать не сталкиваясьУчить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, развивать быстроту, ловкость. | Упражнения выполняют правильно, ритмично, в указанном темпе Умеют ходить по ограниченной площади опоры, мягко приземляясь на мат при спрыгивании с высоты.Умеют принимать правильное исходное положение при метении в даль и попадают в указанное место, Умеют прыгать в высоту с места с глубокого приседа.Умеют играть в подвижные игры, быстро реагируют на сигнал, ловко и быстро убегают от водящего. |
| **Заключительная часть (рефлексивный, оценочный этап)** |
| ***МП «Кого не стало»******Ходьба по залу.***Ребята, как вы думаете, какими качествами должны обладать моряки? Какие движения было трудно выполнять? Кем бы вы хотели быть просто путешественниками или настоящей морской командой. Какие движения для вас были трудны? Похлопайте себе те ребята, у кого были трудности, но они с ними справились. |  | Развивать память, внимание.Учить оценивать результаты своей деятельности. |  |

Организация образовательной деятельности детей

в подготовительной к школе группе

образовательная область «физическое развитие»

по теме «Мы спортсмены»

**Цель НОД :** Формирование у детей интереса к физкультурным занятиям, через игры и упражнения.

**Задачи образовательных областей:**

**Образовательные:** Формировать потребность в двигательной активности. Совершенствовать технику движений, добиваясь легкости, точности, выразительности.

Развивать ловкость, прыгучесть, точность движений, глазомер, точность при переброске мяча.
Развивать умение перестраиваться из одной колонны в две.

Учить в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по узкой стороне скамейки, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.
**Оздоровительные:** Формировать опорно-двигательную систему организма, сохранять правильную осанку. Развивать силу, быстроту, выносливость.

**Воспитательные:** Воспитывать морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.) Учить действовать командно в играх соревнованиях.

**Оборудование для педагога:** Проектор, экран, цветные сигналы.

**Оборудование для детей:** Гимнастическая скамейка, канат, большие резиновые мячи на подгруппу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание ННОД** | **Формы работы** | **Задачи с учётом индивидуальных особенностей воспитанников** | **Планируемый результат**(социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений детей) |
| **Вводная часть (5-6 мин)** |
| *Построение в шеренгу* - Ребята, у нас есть интересное видео обращение. Но прежде чем добраться до цветных городов мы должны как следует размяться, научиться новому движению ходьбе по узкой доске с перешагиванием и сохранением равновесия и закрепить перебрасывание мяча в парах, прыжках боком через канат. Вы согласны?  Вы должны быть очень внимательны нас ждут разные задания и упражнения. (1-2 мин) - Равняйсь, смирно, направо, в обход по залу шагом марш.Обычная ходьба. **Игра «Цветные сигналы»** красный сигнал – ходьба на носках, руки на поясе, **синий** - на пятках руки за голову, **зеленый** – обычная ходьба, красный – с высоким подниманием колен, руки в стороны. (2 мин)Приготовились к бегу, побежали. Красный сигнал обычный бег, **синий** бег врассыпную, зеленый- бег с выбрасыванием прямых ног вперед, **желтый** бег на носочках. (2 мин)Ходьба с восстановлением дыхания.Перестроение в колонну по 3 для ОРУ с мячами, поворот кругом (1 мин) | Просмотр небольшого ролика, беседа |  Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. | Правильное выполнение движений при ходьбе и беге.Желание заниматься физкультурой.Развитие устойчивого внимания. |
| **Основная часть (20-25 мин практический этап)** |
| **ОРУ с большими мячами****1. И.П**. ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.1-поднять мяч вверх, подняться на носки; 2- и.п.; 8 раз; **2. И.П.** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой;1-поворот туловища в сторону, руки с мячом вытянуть, вдох;2-и.п. выдох.3-4 – повтор в другую сторону; 6 раз в каждую сторону; **3. И.П**. основная стойка, мяч внизу в двух руках.1- присесть, мяч вынести вперед;2- и.п. 8 раз;**4. И.П.** сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой;1- наклон вперед; 2- 3- прокатить мяч от одной ноге к другой;4 - и.п. 8 раз; **5. И.П**.лежа на спине, мяч в руках за головой; 1- поднять правую ногу, руки с мячом выпрямить, дотронуться до ноги.2 и.п. 3- то же с левой ногой4-и.п. по 6 в каждую сторону раз; **6. И.П**. ноги вместе, руки на поясе;1-8 прыжки вокруг мяча вправо и влево. 4 раза;Упражнение на восстановления дыхания.*Поворот кругом, направо, перестроение в колонну по одному, по залу шагом марш. Построение на исходной позиции.* *-* Ребята посмотрите, какие упражнения приготовил для нас Талисман, 1 группа выполняет (новое движение *ходьба по узкой стороне скамейки прямо с перешагиванием через кубики, сохраняя равновесие, руки на поясе, спрыгиваем на мат, мягко приземляясь* - перекат на всю ступню, руки из положения взмах сзади при приземлении переносятся вперед). Затем повторяем *прыжки боком через канат руки на поясе ноги вместе*.Вторая группа *закрепляет бросание мяча в парах из положения стоя, от груди.*На свисток команды заканчивают выполнять движения, строятся и меняются местами. На первый, второй рассчитайсь. Перестроение в 2 шеренги. Повернулись на право. Команды за направляющими для выполнения движений шагом марш.После выполнения движений. Дети строятся в 2 шеренги в разных концах зала лицом друг к другу. Ребята, тренировка окончена, теперь командная игра.***Подвижная игра «Города»***  | Объяснение выполнения движений, показ | Учить выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Упражнять в ходьбе: обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; в беге: обычный, на носках, выбрасывая прямые ноги вперед, в разных направлениях.Учить ходить по узкой рейке гимнастической скамейке прямо и боком с сохранением равновесия.Повторить прыжки через канат боком, прямо и назад.Закрепить перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу (расстояние 3 м).Учить играть в подвижные игры с элементами соревнования, способствующие развитию психофизических качеств. | Умеют перестраиваться на месте и во время движенияУпражнения выполняют ритмично, вместе, в указанном темпе по показу ребенка.Ходят по узкой рейке гимнастической скамейке прямо и боком с сохранением равновесия.Прыгают через канат боком, прямо и назад.Умеют перебрасывать и ловить мяч в парах (расстояние 3 м).Играют в подвижные игры с элементами соревнования, выполняя сложные правила игры. |
| **Заключительная часть (рефлексивный, оценочный этап)4-5 мин.** |
| ***Игра малой подвижности «Гонка мячей по кругу»***  Подводятся итоги игр. Построение в шеренгу. - Ребята, мы сегодня прошли отличную тренировку, и в этом нам помогло наше огромное желание заниматься физкультурой. Мы учились ходить, не теряя равновесия, повторили уже знакомые движения. Играли в разные подвижные игры. Все ли у вас получилось? Если у вас все получилось на «пять» похлопайте себе в ладоши, если что-то не получилось, поднимите руку вверх, а если вам все было сложно и не интересно сделайте шаг вперед. ***Включается видеоролик - заключительные слова олимпийского талисмана*** |  | Учить играть в подвижные игры с элементами соревнования, способствующие развитию психофизических качеств. | Играют в подвижные игры с элементами соревнования, выполняя сложные правила игры, проявляют психофизические качества (ловкость, быстрота, выносливость) |