

Оборудование: гимнастическая скамейка, коврик для упражнений , обручи, мешочки , туннель,

* развивать интеллектуальные способности детей **путем связи физкультуры** с другими предметами.

Продолжительность: 30 мин.

Ход ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть.

**обычная ходьба*

**ходьба гимнастическим шагом (руки на поясе)*

**на носках (руки в стороны)*

**на пятках(руки на поясе)*

**на внешней стороне стопы (руки на поясе)*

**бег легкий*

**подскоки*

**боковой голоп.*

II. Основная часть.

**ходьба по кругу.*

** перестроение в колонну по трое.*

Комплекс ОРУ.

«Повороты головы»

И.п. ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1-2 повороты головы направо;3-4-и.п.

5-6 повороты головы налево; повторить по 4 раз.



«Потянись»

И. п. кисти рук у плеч.

1- встать на носки, руки в стороны, ладони вверх.

2И.п. 3- встать на носки, руки вверх ;повторить 4 раза.

«Прогнись»

И.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1- наклон вперед прогнувшись, руки за спиной.

2- выпрямится и.п.

«Коснись пола»

И.п. ноги на ширине плеч , руки на пояс.

1- наклон вперед, коснуться пальцами пола .2 и.п.

3- наклон назад прогнувшись; 4 и .п. повторить 4раа

Упражнения сидя и лежа на коврик:



«Угол»

И. п. сидя, ноги вместе, прямые руки в упоре сзади.

1-сед согнув ноги ;2 сед углом; 3сед согнув ноги; 4сед в и.п. Повторить 4 раза.

«Сгибание стоп»

И .п. сидя, ноги вместе, прямые руки в упоре сзади;

1-16 поочередно сгибание и разгибание стоп.

17-32 одновременно сгибание и разгибание стоп.

«Велосипед»

И.п. сидя, ноги вместе, прямые руки в упоре сзади.

1-16 круговые движения согнутыми ногами вперед;

17-32 то же назад.

«Препятствие к письму от умной черепахи».



Здравствуйтесь ребята, я очень рада, что вы выросли очень умными смелыми, и сильными ребятами. Но вам нужно пройти препятствия на пути к письму и найти его.



1. Прыжки через обручи.
2. Ходьба по мешочкам через препятствия.

3. Лазанья по гимнастической скамейке на животе.
4. Ползание в туннель.
5. Повторить 3 раза все упражнения.

А вот и письмо! Молодцы ребята.

Вы справились с этой задачей, я очень рада что вы стали такими взрослыми и воспитанными детками.

Давайте поиграем:

« Игра » « Спортивные фигуры »

Дети изображают виды спортивных игр. А взрослые отгадывают их.



Рефлексия.

Ребята вам понравилось сегодняшнее занятие. Чем оно вам понравилось ?

Что нового вы узнали сегодня? Хотели бы вы его повторить.

До свидания!