**Гимнастика**

**Тема.** Упражнение «перелезание»

**Цель:** ознакомить со способом «перелезания» через препятствия.

**Задачи:**

- Обучать способу «перелезания».

-Совершенствовать навыки основных видов движений, приучать детей к контролю и самоконтролю.

* Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей.
* Формировать правильную осанку, культуру движений, пантомимические способности.
* Развивать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности.
* Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.
* Воспитывать желание у ребенка обращать внимание на самого себя, на свой организм и тело. Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.

**Тип урока:** ознакомление с новым материалом.

**Вид.** Физическое развитие.

**Форма проведение.** Путешествие в сказку.

**Оборудование:** мягкиеигрушки разной величины, конверт с телеграммой

**Ход занятия.**

**Орг.момент- 3 мин.**

Дети входят в зал в колону по одному. Строятся в шеренгу. Поводится расчет.

**Учитель** : Сегодня я вам предлагаю необычное занятие, а путешествие в сказку «Колобок», она вам знакома. А героев сказки кто может назвать (дети называют героев сказки), Молодцы! Так вот нам телеграмму прислал сам Колобок. Послушайте, что в ней. (читает телеграмму)

Телеграмма:

«Всем привет от колобка, развеселого дружка!

Нынче сам хотел прийти, но опять сейчас в пути!

Физкультурой увлекаюсь, плаваньем я занимаюсь,

Раз я сам прийти не смог В свою сказку «Колобок»

Приглашаю вас друзья, Приходите детвора»! Колобок.

**Учитель** : Ну, что ребята согласны на путешествие. Вот здорово! Но

Везде и всюду правила

Их надо знать всегда

Без них не выйдет в плаванье

Из гавани суда

Выходят в рейс по правилам

Полярник и пилот.

Свои имеет правила

И наш с вами урок.

Ребята, какую технику безопасности мы должны соблюдать на уроке? (держать расстояние в колонне, не разговаривать, выполнять упражнения по команде и правильно).

А сейчас проверим мышцы наших ног и рук, какие они? (ответы детей). Правильно они мягкие, слабые, предлагаю начать тренировку, Готовы, тогда в путь!

**Учитель:** *Вводная часть.-7 мин.*

Внимание класс - направо 1-2 По залу вперед -марш.

Тра-та-та, тра-та-та пошли дружно со двора.

По дорожке все шагаем, и здоровье укрепляем, и осанку сохраняем

(музык. сопровождение)

Упражнение «Петушок» с высоким подниманием колена, руки в стороны.

...Вот идет петушок, гордо поднял гребешок.

Упражнение «Курочка» на носках, руки на пояс

... Вышла курочка гулять свежей травки пощипать.

Упражнение «Уточка» ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину.

...Уточка в вразвалочку идет, своих деточек ведет.

Упражнение «Гусь» ходьба в приседе, руки на коленях

... А наш гусь не отстает и за уткой вслед идет

Гусачок, гусачок тоненькие ножки веди деток по дорожке

**Учитель**:

(Бег на выносливость, с остановкой). ...

А теперь бегом по кругу догоняем мы друг друга Легким бегом на носочках - марш. По свистку выполняем остановку

(Остановка по сигналу. Вдох, выдох.)

Ребята! На нашем пути мы встретили зайчика, давайте поздороваемся с ним. (дети здороваются, машут руками)

**Учитель**: Бегом марш.

(Остановка по сигналу. Вдох, выдох.)

Ребята! А вот и волк, давайте поздороваемся с ним. (дети здороваются, машут руками)

**Учитель** :Бегом марш.

(Остановка по сигналу. Вдох, выдох.)

Ребята! посмотрите а вон вышел мишка, посмотреть на нас, давайте поздороваемся с ним. (дети здороваются, машут руками)

**Учитель**: шагом марш.

- ... Шагом марш не неспеша, как погода хороша.

Ребята! как настроение, не устали? Молодцы! Продолжаем путешествие.

* ходьба с круговыми движениями рук на восстановление дыхания.
* построение в круг (упр «веревочка» с перестроением в круг за учителем)

Ребята, проверьте ваши мышцы ног, они напряжены, они получили нагрузку, но и не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше путешествие и перейти к оздоровительным упражнениям.

Основная часть -25мин

ОРУ-7мин. (музыка.)

*Упражнения для шейного позвонка (5 раз)*

«Наклоны головы»

и.п. (то же, руки на поясе) - наклоны головы вправо, влево

«Выгляни в окошко» (5 раз)

и.п. (то же, руки вверх «кольцо»)

- на 1 - голова вперед

- на 2 - и.п.

*Упражнения для рук и плечевого пояса*

Упражнение «Удивление» (5 раз)

И.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища

* на 1 - поднять плечи вверх, поворот вправо.
* на 2 - плечи опустить, поворот туловища влево.  
  *Для туловища*

«Наклоны» (5 раз)

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

- наклоны вправо, влево  
2.«Прогнись» (5 раз)

И.п. - ноги вместе, руки на поясе

* на 1- присесть, коснуться кончиками пальцев пола,
* на 2 - встать выпрямить руки и ноги,
* на 3 - присесть, коснуться кончиками пальцев пола,
* на 4- и.п.

*Упражнения из положения, сидя и лежа.*

«Буратино» (5 раз)

и.п. - сед, ноги в стороны, прямые

- поочередные наклоны к правой, левой ноге  
*Упражнение на дыхание «пчелка»*

И.п. - стоя, левая рука на груди, правая на животе.

- на 1 - вдох через нос

- на 2 - выдох через рот со звуком ж-ж-ж.  
(с наклоном головы вправо-влево).

**Учитель**: А теперь потрогайте мышцы ваших рук и ног. Они напряжены. А это значит, что вы получили нагрузку на весь организм и стали сильнее и здоровее.

*Креативная гимнастика.-Змин (Творческая игра, направленная на развитие выдумки,* *творческой инициативы детей).*

Учитель : Ребята, а давайте вспомним и покажем движениями, как бабушка колобка пекла, (дети выполняют имитационные движения под текст)

Сначала нужно насыпать муки на стол

взяли кувшин, налили молоко

соль, сахар, яйцо, ваниль

замесили тесто и колобка слепили

в печь посадили

**Учитель**: Пока колобок в печи. Упражнения выполним для души.

*Игровой самомассаж-2мин* (формировать навык собственного оздоровления).

«Хорошее настроение» (поочередными круговыми движениями рук, поглаживание и растирание груди, ключицы).

Дети. ...Разотрём ладошки, согреем их немножко (потереть ладони одну о другую)

И тёплыми ладошками , умоемся как кошки (ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)

Грабельки сгребают все плохие мысли (пальцами провести от середины лба к вискам)

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро (пальцами легко постукивать по щекам)

А теперь я возьму, и ключицу разотру (повернуться друг за другом и помассировать ключицу другому ребёнку)

И кругами и кругами, грудь массирую руками (каждый делает массаж себе)

А потом, а потом будет весело кругом!

Настроение у нас поднялось, отправляемся дальше.

*Объяснение нового материала – 10 мин*

За направляющим в обход по залу. Марш

Тра-та-та, тра-та-та вновь шагает детвора.

Ребята наш путь преградило упавшее дерево. Как же нам его преодолеть? (переступить).

У нас снова препятствие наклонная скамейка. Мы можем через неё переступить? Ребята, колобку в сказке много препятствии пришлось преодолеть. И мы сегодня с вами научимся преодолевать препятствие, наклонную скамейку, способом «перелезания». Упражнение это простое, но выполнить его надо правильно и красиво. А для показа я пригласила ученицу 3 класса.

Ребята смотрите внимательно за движениями Даши. Даша подойди и встань боком к скамейке. Возьмись левой рукой за дальний край скамьи, а правой за ближний. Наклоняясь вперед левую ногу закидываем на скамьи, ложимся на неё. А теперь одновременно опускаем левую ногу и поднимаем правую, спускаемся со скамейки. Ребята, а почему мы держимся за края скамейки? А почему опускаем сначала одну ногу, а потом другую? (Этим мы оберегаем себя от травм) Показ, выполнение- Зр, оценивание Дарьей.

**Учитель**: Пока мы занимались, наш колобок испекся. Колобка из печи достаем, до чего ж он хорош.

**Учитель**: А Колобок приготовил для нас игру «Горячий колобок», Взялись за руки, в круг становись, (объяснение, игра -5мин)

Что ж ребята колобок наш остыл, ему понравилось с вами играть, а теперь давайте отдохнем.

**Релаксация и итог- 2мин**

**Учитель**: Я приглашаю вас на зеленую полянку, садитесь, как желаете. Вы довольны? Вам понравилась игра? Устали? Но даже если кто-то и устал, то усталость приятная. Потрогайте свое тело, он тепло и влажное. На лбу собрались капель трудового пота. Значит, вы занимались от души с любовью и стараньем. Какие упражнения вам запомнились? Какое упражнение было выполнять легче, а какое труднее? Кто из ребят лучше выполнял упражнение? Кто похвалит друга? А какое упражнение вы пожелаете выполнять нашим гостям? Вот и закончилось наше сказочное путешествие. Но это еще не все. От бабушки и Колобка вам гостинец. За ваши сегодняшние успехи.

(корзина с гостинцами, письмо зачитывает)

Письмо от бабушки: «Испекла вам пирожки, не малы, не велики, мягкие, румяные, только с жара самого, угощайтесь малыши, угощаю от души, вам здоровья всем желаю, в сказку в гости приглашаю».

Бабушка и Колобок».

**Учитель**: Спасибо ребята за занятие. До свиданья, до новых встреч.