**Государственное автономное учреждение дополнительного Ярославской области**

**"Институт развития образования"**

**ВЫПИСКА ИЗ ПРИКАЗА**

**от 29.04.2016**  **№ 01-03 / 50**

**Об итогах регионального конкурса профессионального мастерства среди учителей физической культуры**

В соответствии с приказом ГАУ ДПО ЯО ИРО от 05.04.2016 № 01-03/31 о проведении регионального конкурса профессионального мастерства среди учителей физической культуры

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить протокол заседания конкурсной комиссии регионального конкурса профессионального мастерства среди учителей физической культуры и наградить победителей по номинациям:

*Номинация «Инновационный опыт физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации»:*

- Ронзину Татьяну Борисовну, инструктора по физической культуре ГКУ СО ЯО Рыбинский реабилитационный центр «Здоровье» для детей и подростков с ограниченными возможностями, дипломом первой степени и памятным кубком;

- Чупракову Надежду Алексеевну, инструктора по физической культуре МДОУ детский сад № 10 г. Ярославль, дипломом второй степени и памятным подарком;

- Малышеву Татьяну Сергеевну, воспитателя по физической культуре МДОУ детский сад № 4 «Олимпийский» г. Углич, дипломом третьей степени и памятным подарком

Ректор А.В. Золотарева

**Ронзина Татьяна Борисовна**

*инструктор-методист*

*по лечебной физкультуре*

*ГКУ СО ЯО Рыбинского Реабилитационного центра «Здоровье» для детей и подростков с ограниченными возможностями*

***ПОБЕДИТЕЛЬ***

*в номинации «Инновационный опыт физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации»*

**Физкультурное занятие лечебной направленности «Мы всё пройдём и всё преодолеем»**

**для разновозрастной группы детей 3-5 лет со сложными (комплексными) нарушениями здоровья**

**Цель:** восстановление и компенсация утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях.

**Задачи:**

1. Формировать умение и навыки правильного выполнения движений с обручем.

2. Совершенствовать координацию движений при ползании и ходьбе с препятствиями.

3. Добиваться усвоения и выполнения правил подвижной игры.

4. Развивать организационные способности в подготовке места для занятий физическими упражнениями.

**Оборудование**:

- гимнастические скамейки (высотой 20-25 см),

- гимнастические обручи (диаметр 55 см),

- «Мостик» – ребристая дорожка (шириной 25 см, длиной 150 см) выполненный из цветного пластика,

- «Ёжик» – полусфера с мягкими шипами (диаметр 16 см, высота 10 см) выполненный из цветного силикона, снабжена клапаном для регулирования внутреннего давления,

- «Домик» – туннель (длиной 120 см, шириной 80 см, высотой 60 см) выполненный из паралона (толщиной 10 см) покрыт цветным высокомолекулярным поливинилхлоридом,

- «Кочки» – набор мягких цилиндров (диаметр 30 см, высота 10 см), выполнены из паралона, покрыты цветным высокомолекулярным поливинилхлоридом,

- «Ладошки-ножки» (следовые дорожки) – коврик выполнен из цветного высокомолекулярным поливинилхлоридом с изображением следов «ладонь» и «стопа»,

- модульная мультисистема позиционирующихся мягких блоков (куб 50×50×50 см); клин (ширина 50 см, глубина 95 см, высота 50 см); ступени (ширина 50 см, глубина 95 см, высота 50см); низкая платформа (ширина 50 см, глубина 50 см, высота 25 см), выполнена из пеноматериала, покрыта цветных высокомолекулярным поливинилхлоридом.

**Физиологические особенности детей:**

1 ребенок – резидуальный период герпетического менингоэнцефалита, левосторонний гемипарез, симптоматическая эпилепсия, ЗПРР.

2 ребенок – последствия Перинатальной Патологии ЦНС, ЗРР.

3 ребенок – множественные врожденные аномалии, Болезнь Клиппеля-Фейля, гидроцефалия.

4 ребенок – синдром Дауна, врожденный порок сердца (после операции).

5 ребенок – синдром Дауна.

**Подготовительная часть (4 мин).**

Приветствие и объяснение темы занятия (сконцентрировать внимание детей на выполнении заданий).

Упражнения на внимание: и.п. сидя на скамейке. 1 - встали, 2 - и.п. (стараться одновременно с выполнением упражнения озвучивать свое действие).

Ходьба по залу с препятствиями (осуществлять страховку, следить за правильностью выполнения упражнения, дозировать нагрузку, учитывая возраст ребенка).

Упражнения выполняется по точным методам по кругу 2 раза. Оборудование расположено по периметру зала. Дети стараются самостоятельно преодолеть препятствия:

- «Мостик» (ходьба по ребристой дорожке),

- «Кочки» (набор мягких цилиндров),

- «Ладошки-ножки» (следовые дорожки).

**Основная часть (21 мин).**

В центре зала в виде «Цветка» разложены обручи. Дети выбирают себе «свой лепесток»

*Общеразвивающие упражнения с обручем*

Разобрать обручи, перестроение в «круг» (выполняя упражнения и задания, следить за качеством выполнения; дозировать нагрузку по ходу выполнения упражнений; осуществлять помощь по ходу выполнения упражнения).

1. *«Прыг-скок»* Ходьба и прыжки из обруча в обруч. И.п. – основная стойка перед обручем, лежащем на полу. 1 - шагнуть или прыгнуть в обруч, 2-вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

2. *«Лужи»*. И.п. – сидя с упором на прямые руки сзади, ноги прямые в обруче. 1 – ноги развести врозь, не задевая обруч, 2 - ноги вернуть в и.п, сказать - «шлеп». Повторить 3-4 раза.

3. *«Кукушка»*. И.п. - сидя «по-турецки» обруч в руках вертикально. 1 – наклониться вперед, (выглянуть из «дупла»), 2 – вернуться в и.п. сказать «ку-ку». Повторить 3-4 раза.

4. *«Обходим лужи»*. И.п. – основная стойка (пятки на обруче, носки в обруч). Ходьба по обручу приставными шагами боком. Осуществлять страховку и помощь по ходу выполнения упражнения. Сделать 1-2 круга в каждую сторону по возможности.

5. «Зонтики». И.п. – стоя обручи в руках над головой. Ходьба по залу под музыку. Сделать 1-2 круга по залу по возможности.

6. «Юбочки». И.п. – обруч в прямых руках. Закрутить обруч вокруг себя (4-5 раз). Создать зрительный и смысловой образ, дать возможность самостоятельно выполнить вращение обруча на талии

*Подвижная игра с обручем «Фонарики».*

Правила игры: 1,2,3- рукой закрутить обруч, когда обруч упадет на пол – встать в него. У кого обруч упадет последним, тому аплодисменты всех участников. Учить детей выражать свои эмоции. По окончании игры организовать детей и разложить обручи для дальнейшего выполнения заданий. Количество повторений – 3-5 раз

*Основные виды движений (преодоление полосы препятствий круговым методом с постепенным увеличением упражнений).*

В ходе выполнения помогать детям определять направление, способ и последовательность преодоления в каждом ряду препятствий. Осуществлять контроль, страховку и следить за качественным выполнением задания.

1 полоса препятствий («Чтобы лужи обойти, нужно мостик перейти»):

1.1. «Мостик» (ребристая дорожка).

1.2. «Лужицы» (обручи) сложить цепочку из гимнастических обручей.

Осуществляя страховку и помощь в выполнении упражнения, следить за тем, чтобы ребята не наступали на обручи и сохраняли равновесие при ходьбе по ребристой дорожке. Обратно возможно возвращаться бегом. Дать возможность самостоятельного выбора способа преодоления препятствий.

2 полоса препятствий («Дождик начался, прячемся друзья») – «Домики» (3 шт. в ряд образуют тоннель)

Дети проползают тоннель из «домиков» на четвереньках. Далее снова преодолевают первую полосу препятствий.

3 полоса препятствий:

С помощью модульных систем, построить препятствия со ступенями, горками (вверх и вниз). Преодолевать препятствия этого ряда следующими способами: по горкам вниз – на ягодицах; по горкам вверх – на четвереньках.

Кроме того, над препятствиями проходит трос от тренажера Гросса, на котором закреплены кольца для того, чтобы дети по желанию смогли пройти по модулям с удержанием равновесия в вертикальном положении.

4 полоса препятствий:

4.1. «Кочки» (набор мягких цилиндров)

4.2. «Ёжики» (6 полусфер с мягкими шипами)

Правильный подбор и размещение необходимого для занятия оборудования, позволяет максимально уплотнить время и практически исключить паузы, во время которых дети, как правило, отвлекаются и теряют нужный эмоциональный настрой. На таких занятиях дети самостоятельно выбирают способ и темп преодоления препятствий, регулируя тем самым интенсивность нагрузки (по самочувствию) для отдыха можно использовать коврик «Рыбка». Осуществлять страховку использовать тренажер «Гросса» по желанию детей.

**Заключительная часть (5 мин)**

Подведение итогов занятия. Организовать детей в уборке инвентаря.

Подчеркнуть индивидуальные особенности детей в поведении на занятии.

**Чупракова Надежда Алексеевна,**

*инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад №10» г. Ярославль*

***ПРИЗЁР***

*в номинации «Инновационный опыт физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации»*

**Физкультурное занятие образовательной направленности «Космические помощники»**

**для детей подготовительной к школе группы с диагнозом бронхиальная астма**

**Цель**: формирование у детей с диагнозом бронхиальная астма разнообразных двигательных навыков укрепления своего здоровья.

**Задачи:**

1. Способствовать активному взаимодействию детей со сверстниками и взрослым в совместных играх, развивая способности договариваться, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, различать условную и реальную ситуации.

2. Совершенствовать технику выполнения специальных физических упражнений для укрепления дыхательной системы.

3. Способствовать принятию детьми собственных решений, опираясь на свои знания о здоровом образе жизни.

**Оборудование:** трешолды, фитбол-мячи, теннисные мячи, мешочки с наполнителем, оборудование для выполнения дыхательных упражнений, плакат с изображением планет, тазики с водой, столы.

**Физиологические особенности детей:**

- соматическая ослабленность,

- недостаточность дренажной функции лёгких,

- учащённое, поверхностное дыхание,

- недоразвитие дыхательной мускулатуры.

**Организационный момент (3 мин)**

Построение у гимнастической стенки, проверка осанки (пятки, икры, ягодицы, лопатки и голова касаются реек гимнастической стенки).

Звучит в записи голос инопланетянина: «Внимание! Внимание! Помогите! Помогите! На нашу планету «Феникс» напал вредоносный вирус. Все жители стали испытывать трудности с дыханием. Дыхательная система ослаблена. Помогите! Помогите!»

Педагог: Ребята, как вы думаете, кто это?

Ответы детей: Инопланетяне, жители планеты «Феникс».

Педагог: Что у них случилось?

Ответы детей: Случилась беда, жителям планеты «Феникс» трудно дышать.

Педагог: Что делать?

Ответы детей: Полететь на эту планету и помочь её жителям.

Педагог: Я тоже считаю – надо помочь. Но прежде, чем лететь на планету «Феникс», необходимо потренировать наш дыхательный аппарат. Какой прибор нам нужен для этого?

Ответ детей: Трешолды.

***Дыхательное упражнение с трешолдами***

Принцип его работы состоит в создании специфического и постоянно действующего сопротивления работы дыхательных мышц вне зависимости от того дышит ребёнок быстро или медленно. Это сопротивление создаётся подпружинным клапаном, который нагружает дыхательные мышцы в тот момент, когда делается вдох. Перед ребёнком встаёт задача вдохнуть с такой силой, чтобы открылся этот клапан. Упражнения с этим аппаратом имеют мощный терапевтический эффект.

**Подготовительная часть (4 мин)**

Педагог: Ну, вот теперь с дыханием всё в порядке. Каким ещё должен быть космонавт?

Ответ детей: Сильным, смелым, выносливым...

Педагог: Вы сильные, вы смелые, нет слабых среди вас? Космическую разминку мы проведём сейчас.

1. Ходьба обычная (спина прямая, дышать носом, стараться не уронить «скафандр»).

2. Ходьба на носках, руки вверх (ладони внутрь, тянуться выше на носках, дыхание произвольное).

3. Ходьба с заданиями для рук (голову держать прямо, смотреть вперёд):

а) руки перед грудью «полочкой», рывки руками в сторону с произношением звука «у-у-ух!» (руки перед грудью – вдох, в стороны – выдох),

б) рывки руками вверх-вниз по очереди с произношением «а-а-ах!» (руки прямые, спина прямая).

4. Ходьба «по-медвежьи». Ребёнок ставит кисти рук на пол, выпрямляет ноги, ставя их как можно ближе к ладоням рук, и шагает, выставляя вперёд сначала правую ногу и правую руку, а потом левую ногу и левую руку. (ноги прямые, не торопиться).

5. Упражнение «Тачка» – в парах. Один ребёнок берёт лодыжки другого в руки. Второй ребёнок ставит ладони рук на пол и шагает на руках. Потом пары меняются местами. (дышать носом. Ноги напарника не бросать, а положить спокойно. Меняться местами по мере уставания).

6. Езда «на ягодицах» Дети садятся на пол, ноги прямые протянуть вперёд, руки согнуты в локтях. Двигая локтями рук, передвигаются вперёд, а потом назад. (дыхание произвольное, помогать руками).

7. Бег обычный (вдох носом, выдох ртом).

8. Бег с выполнением дыхательного упражнения «Кулачки» (вдох, постучать себя кулачком по груди и на выдохе произнести гласные звуки (а, о, у, и)).

9. Обычная ходьба с восстановлением дыхания (дыхание произвольное).

**Основная часть (20 мин)**

Педагог: Ребята, а вы слышали что-нибудь о невесомости?

Ответы детей.

Педагог: чтобы нам легко было в невесомости, я предлагаю выполнить специальные упражнения.

***Выполнение специальных дренажных упражнений:***

1. *«Банан»* И. п. – лёжа на спине, руки (слегка согнуты в локтях) вытянуты вверх и отведены вправо/влево; ноги отведены в ту же сторону, что и руки. Тело принимает дугообразную форму. 15 с в одну сторону, 15 с в другую сторону (дыхание ровное, спокойное; вдох носом, выдох ртом; работает диафрагма (живот)).

2. *«Горка назад»* И. п. - сед на пятках, руки сзади, кончики пальцев обращены назад 15 с (дыхание ровное, спокойное; вдох носом, выдох ртом; работает диафрагма (живот), грудь приподнята).

3. *«Горка вперёд»* И. п. – стоя на коленях, с опорой на кисти и голени. 15 с (спина прямая, голову можно поднять вверх).

4. *«Жираф»* И. п. – стоя на коленях, левая рука вытянута вверх. Поворачивать туловище направо вслед за правой рукой, которая должна коснуться левой пятки. То же в другую сторону, поменяв положение рук 15 с (спину прогнуть, дыхание ровное, спокойное, вдох носом, выдох ртом, работает диафрагма (живот)).

Педагог: Ну вот, теперь мы готовы лететь. Но как мы можем помочь жителям планеты «Феникс»?

Ответы детей: Взять с собой оборудование для дыхания и показать им, как выполняются дыхательные упражнения (дети выбирают его среди множества другого оборудования и складывают в корзины).

Педагог: можно заходить в ракету.

Дети садятся в свою «ракету» (мячи-фитболы).

Педагог: К запуску ракеты приготовьтесь!

Дети: Есть приготовиться! (выставляют большой палец).

Педагог: Пристегнуть ремни!

Дети: Есть пристегнуть ремни! (хлопают в ладоши перед собой, за спиной и снова перед собой).

Педагог: Включить контакты!

Дети: Есть включить контакты! (соединяют указательные пальцы на левой и правой руке).

Педагог: Ключ на старт!

Дети: Есть ключ на старт! (поднимают правую руку вверх).

Педагог: Включить мотор!

Дети: Есть включить мотор! (вращательные движения рук около груди)

Педагог: Начать отсчет времени!

Дети вместе считают «5, 4, 3, 2, 1! – Пуск!»

***Общеразвивающие упражнения* *на мячах-фитболах:***

1. И. п. – сидя на мяче руки на коленях. 1-2 – руки вперёд; 3-4 – руки вверх; 5-6 – руки в стороны; 7-8 – и.п. (4 раза. Дыхание произвольное)

2. И. п. – то же. Вдох. 1 -2 – поворот вправо, правая рука отведена в сторону (выдох). 3-4 - и.п. вдох. То же в другую сторону с левой рукой. (6 раз)

3. И. п. – то же. Вдох. 1-2 – наклон вперёд, показать ладони. 3-4 – и.п. (5 раз. Дыхание произвольное)

4. И. п. - сед на мяче (ноги под прямым углом прижаты к полу, руки в повороте прямые, спина прямая).

а). 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками: левая вверх, правая вниз, кисти в кулак, большой палец вверх. 3-4 – повторить 1-2, меняя положение рук.

5-8 – повторить 1-4.

б). 1 – руки к правому плечу, ладони вместе «лодочкой». 2 – повторить 1, меняя положение рук к другому плечу. 3 – руки «лодочкой» к правому колену. 4 – руки «лодочкой» к левому колену. 5 – руки скрестно перед собой, левая сверху. 6 – повторить 5, меняя положение рук. 7 – хлопок за спиной. 8 – хлопок перед собой. (повторить сочетание упражнений 3 раза).

***Основные виды движений:***

Педагог: Выходим из ракеты и начинаем обследовать планету, на которой мы приземлились.

*Игра на дыхание «Прокати и не задень».*

Цель**:** обучение продолжительному ротовому выдоху.

Дети прокатывают теннисный мячик, дуя на него через трубочку, стараясь не задеть космические камни (различные предметы). Стараться пропускать друг друга, не сталкиваться.

*Игра на дыхание «Заколдованная вода»*

Цель:обучение регулированию силы воздушной струи.

Дети помогают очистить воду на планете от различных вирусов. Дуют на волшебные капсулы от киндер-сюрпризов, которые очищают воду.

***Игра «Шторм в стакане»***

Цель:обучение

Дети проверяют качество воды, сделав три «пробы». Дуют через трубочку в стакан с водой. Сначала тихо, потом сильней и наконец устраивают «шторм» в стакане.

Педагог: Планета исследована. А что надо сделать, чтобы жители этой планеты выздоровели?

Ответы детей: Надо показать им, как выполнять упражнения с нашим оборудованием.

Дети по выбору показывают дыхательные упражнения с различным оборудованием для профилактики дыхательной системы.

Педагог: Теперь мы можем возвращаться на Землю. Садимся в ракеты.

*Игра «Не опоздай»*

Задача:развитие координации движений.

Ждут вас быстрые ракеты,

Для полётов по планетам.

На какую захотим – на такую полетим.

Но в игре один секрет –

Опоздавшим места нет.

Под музыку дети двигаются по «планете» поскоками. С окончанием музыки занимают места в «ракетах», при этом один фитбол убирается.

Педагог: Что можно предложить тому, кто остался без ракеты?

Ответ детей: Пригласить к себе вторым космонавтом.

**Заключительная часть (3 мин)**

Педагог: Вот и приземлились наши ракеты. И мы опять попали в наш любимый детский сад. Вам понравилось путешествие?

Ответ детей.

Педагог: Покажите это с помощью цветных шариков. Понравилось — возьмите красный шарик. Зеленый шарик возьмите, если у вас были трудности. А если вам путешествие не понравилось – возьмите желтый шарик. Поднимите шарики вверх!

Педагог: Давайте поблагодарим, друг друга и улыбнемся. Спасибо вам, ребята, за отличную работу на занятии.

**Малышева Татьяна Сергеевна**

*воспитатель (по физической культуре) детского сада № 4 «Олимпийский»*

*г. Углич*

***ПРИЗЁР***

*в номинации «Инновационный опыт физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации»*

**Физкультурное занятие «Спортивный магазин»**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья совместно с другими детьми старшей группы**

 **Задачи:**

- способствовать активному взаимодействию детей с задержкой психического развития и нарушениями развития речи со сверстниками и взрослыми, участвуя в совместном выполнении физических упражнений;

- развивать способности к контролю своих движений и управлению ими с помощью специальных упражнений;

- совершенствовать навык ползания и ходьбы по уменьшенной площади опоры (гимнастической скамейке), закреплять умения владения мячом.

**Оборудование:** модуль «Спортивный магазин»; гантели пластмассовые (250 г); обручи гимнастические (диаметр 75 см); гимнастические скамейки; резиновые мячи (диаметр 20 см).

**Краткая характеристика детей с ОВЗ**

*Особенности детей с задержкой психического развития:*

- недостаточное развитие внимания, восприятия, памяти,

- отставание в речевом развитии,

- импульсивность действий, недостаточная выраженность ориентировочного этапа, целенаправленности, низкая продуктивность деятельности.

- несформированность способов самоконтроля, планирования, затруднения в координации движений, проявления гиперактивности,

- недоразвитие коммуникативной сферы и представлений о себе и окружающих.

*Особенности детей с нарушениями речи:*

- нарушение мышечного тонуса, функции равновесия, координации движений, общего и орального праксиса,

- снижение умственной работоспособности, повышенная психическая истощаемость, излишняя возбудимость и раздражительность, эмоциональная неустойчивость.

**Подготовительная часть 5 мин**

Построение в одну шеренгу. Через одного встают здоровые дети (на груди желтый смайлик) и дети с ОВЗ (на груди красный смайлик).

Педагог: Равняйсь! Смирно! Физкульт!

Дети: Привет!

Педагог: Ребята, на груди у вас смайлики, наверное, потому, что вы пришли заниматься весёлой физкультурой? Какие предметы нам помогают заниматься физкультурой? Где все это можно приобрести?

Ответы детей.

Педагог: Предлагаю вам сегодня туда отправиться. Прыжком, направо! В спортивный магазин шагом, марш!

Упражнения в ходьбе: обычная ходьба по кругу; ходьба на носках; ходьба на пятках, руки за спиной; ходьба мелким шагом в полуприседе; ходьба с высоким подниманием колен;

Упражнения в беге: обычный бег; бег с выполнением задания: на один свисток - принять упор присев, на два свистка – поворот вокруг себя; бег «змейкой»;

Педагог: Теперь немного отдохнем, на шаг спокойный перейдем! Шагом, марш!

Ходьба с восстановлением дыхания. Дети останавливаются у «Магазина».

Педагог: В магазине, в магазине, все товары на витрине.

Педагог: Ребята, какие предметы есть в спортивном магазине?

Ответы детей.

Педагог: С какими предметами мы можем сделать зарядку?

Ответы детей.

Дети берут по две гантели из магазина и перестраиваются в две колонны.

**Основная часть 16 мин**

***Общеразвивающие упражнения с гантелями.***

1. «Потягивания». И.п.: ноги вместе, гантели в согнутых руках у плеча. 1 – руки в стороны. 2 – в и.п. 3 – руки вверх, потянуться вверх, встать на носки. 4 – в и.п. (4-6 раз)

2. «Повороты». И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках у плеча. 1 – поворот туловища в правую сторону, руки выпрямить. 2 – в и.п. 3-4 – в другую сторону. (4-6 раз в каждую сторону)

3. «Наклоны вниз». И.п.: ноги на ширине плеч, гантели на поясе. 1 – наклон вниз к правой ноге. 2 – в и.п. 3 – наклон вниз к левой ноге. 4 – в и.п. (4-6 раз к каждой ноге)

4. «Приседания». И.п.: пятки вместе, носки врозь, гантели в согнутых руках у плеча. 1 – глубокий присед, руки с гантелями вперед. 2 – в и.п. 3 – глубокий присед, руки с гантелями в стороны. 4 – повторить. (4- 6 раз)

5. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, тело вытянуто, руки вверх с гантелей.

Дети с ОВЗ: 1 – поднять прямые руки. 2 – в и.п. 3-4 – повторить. (темп выполнения медленный; вместе с руками поднимаются и опускаются голова и глаза. 6 раз)

Остальные дети: поднимают руки и ноги: 1 – поднять руки и ноги, посмотреть вперед. 2 –в и.п. 3 – поднять руки и ноги, посмотреть вперед. 4 – в и.п. (6 раз)

6. «Прыжки».

Дети с ОВЗ выполняют прыжки без гантелей: И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-4 – прыжки, ноги врозь - вместе.

Остальные дети выполняют прыжки с гантелями: И.п.: руки в стороны, ноги вместе. 1-4 ноги врозь – вместе, руки в стороны – на пояс (15-20 с)

***Дыхательное упражнение:***

И.п. – встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывая пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе – постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице. Вернуться в и.п.

***Основные виды движений***

Педагог: Ребята, убираем гантели в корзину и остаемся у магазина. Посмотрите внимательно на витрину магазина. Сейчас я вам загадаю загадку, а вы найдите отгадку на витрине.

С удовольствием играет

С ним и девочка, и мальчик,

Каждый сразу отгадает,

Ну, конечно, это…(мячик).

Педагог: Ребята, кто знает, в каких видах спортивных играх используется мяч?

Ответы детей.

Педагог: Ребята, отгадайте еще загадку.

Не скакалка и не рейка,

Деревянная…(скамейка).

Педагог: Я предлагаю вам сейчас выполнить упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. «Красные смайлики» идут к воспитателю, «желтые смайлики» остаются со мной.

«Желтые смайлики» выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с приседом на середине, соскок на две ноги; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Упражнение выполняется поточно.

«Красные смайлики» выполняют подбрасывание и отбивание мяча (используются наглядные карточки-схемы).

По свистку «команды смайликов» меняются местами.

«Желтые смайлики» выполняют подбрасывание мяча вверх с хлопком и отбивание мяча одной рукой в движении.

«Красные смайлики» выполняют ходьбу по гимнастической скамейке, руки на поясе с приседом на середине, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

По свистку производится уборка спортивного оборудования и инвентаря.

Педагог: Ребята, подойдите все к «магазину». Здесь есть товары не только для занятий физкультурой и спортом, но для игр и отдыха. Например, обруч. Я предлагаю вам поиграть в игру с обручами «Ракеты».

***Игра «Ракеты»***

Дети идут вокруг обручей-«ракет», взявшись за руки, и произносят слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим – места нет!

Произнеся слово «нет!», дети расцепляют руки и бегут занимать «ракеты» (опоздавшие из игры не выбывают).

**Заключительная часть 4 мин**

***Релаксация***: дети лежат на спине с закрытыми глазами. Звучит спокойная музыка.

Дети встают в круг, берутся за руки.

Педагог: Что вы представили под эту музыку? Что больше всего вам понравилось на занятии?

Ответы детей.

Педагог: Впереди нас ждут еще не раз походы в спортивный магазин, а сейчас мы возвращаемся в группу!