***Орієнтовний конспект заняття***

***«Прогулянка до лісу»***

***Для дітей молодшої групи***

***Мета:*** закріпити комплекс загальнорозвиваючих вправ, навички ходьби по гімнастичній лаві, підлізання під дугу й стрибків у довжину з місця. Розвивати спритність й увагу під час гри «Зайці та ведмідь». Виховувати доброзичливість,любов до спорту.

***Інвентар****:* гімнастична лава, дуга, 5 кружечків з картону (діаметр 30 см), іграшковий ведмедик, бубен.

***Хід заняття.***

***Підготовча частина***

Шикування у колону хто за ким хоче.

Вихователь: сьогодні ми з вами , діти, помандруємо до лісу і там неодмінно зустрінемо лісових звірів. Вирушаємо в дорогу.

Ходьба по колу звичайна, на носках (руки на поясі), як «лисички» (до 1 хв.), ходьба на зовнішньому боці стоп, як «клишоногий ведмедик», на внутрішньому боці стоп як «пінгвін», дозування - 25 с. Біг у середньому темпі (25 с), ходьба звичайна . Шикування в коло («надути велику кульку»).

***Комплекс загальнорозвиваючих вправ(вихователь стоїть разом з дітьми у колі)***

а) піднімання рук через сторони вгору («зриваємо горіхи з дерева»).

В.п. –о.с. (ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба)

1-2 - підняти руки через сторони вгору, зірвати горіх (вдих);

3-4 - опустити руки вниз, покласти горіх у торбинку (видих). Повторити 4 рази;

б) нахили тулуба вперед («зірвати квіточку»).

В.п. –о.с. 1-2 - нахилити тулуб вперед, руки вниз, «зірвати квіточку» ;

3-4 - випрямитися у в.п. . Повторити 4 рази;

в) нахили тулуба в сторони («гриби шукаємо»)

В.п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі,

1 - нахилити тулуб вправо, подивитися, де гриб (видих);

2 - повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - ті ж самі рухи вліво. Повторити 4 рази;

г) стрибки на місці на обох ногах (руки зігнуті перед собою, як у зайчика лапки). Повторити 10 раз.

Перешикувати дітей у колону за вихователем.

***Основна частина***

1.Підлізання під «гілку» (дуга)

2.Ходьба по «місточку» (гімнастичній лаві), тримаючи руки в сторони (вихователь підстраховує кожну дитину)

3. Стрибки по «купинках» (кружечки з картону, прикріплені до підлоги на відстані

30-40 см), відштовху­ючись обома ногами.

Повторити 4-5 раз. Повтор основної частини 2 рази.

Збір дітей на гру.

***Рухлива гра «Зайчики і ведмідь»***

Мета: розвивати кмітливість, швидку реакцію на сигнал; удосконалювати навички бігу, стрибків на обох ногах із просуванням уперед; виховувати, рішучість, дисциплінованість.

Хід гри

Діти -«зайчики» присідають по колу («ховаються»). Вихова­тель з іграшковим ведмедиком у руках обходить зал, удає, що шукає «зайчат».

Залишаючи центр залу, промовляє:

Не знайшов ніде зайчат,

Тож піду тепер назад.

Вихователь відвертає ведмедя від дітей, а рукою подає їм сиг­нал, щоб вони підводилися. Діти - «зайчики» підводяться.

Вихователь: Ведмідь!

Ведмідь: Подивлюся ще раз, чи не видно де зайчат!

Діти - «зайчата» швидко присідають. Ці вправи слід повторити 4 рази. Проходячи залом востаннє, вихователь із ведме­диком у руках промовляє:

Не знайшов ніде зайчат,

Тож піду голодний спати.

Вихователь кладе ведмедика на місце, а «зайчата» стрибають у середині кола. Після слів вихователя «Ведмідь прокинувся!» — діти швидко повертаються на свої місця, і гра повторюється.

**Заключна частина**

Ходьба у повільному темпі на носках, як «лисичка» (35 с), звичайна ходьба з поступовим уповільненням темпу, з плавними рухами рук вгору та вниз, як «пташка» (5-6 разів).

***Орієнтовний конспект заняття***

***«У зоопарку»***

***Для дітей середньої групи.***

***Мета:*** закріпити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Удосконалювати навички ходьби по гімнастичній лаві, стрибків у довжину з місця та глибину, вчити підлізання під дугу лівим та правим боком. Повторити гру «Лисиця в курнику». Виховувати товариськість, повагу один до одного.

***Інвентар:*** 2 гімнастичні лави, 2 шнури (довжина 8м), бубен, 8-12 кубиків, 2 дуги, маска лисиці, 2-3 кеглі..

***Хід заняття.***

***Вступна частина***

Шикування у ширенгу до лінії шикування.

Сьогодні у нас незвичайне заняття, а похід до зоопарку. Вирушаємо в дорогу.

Ходьба звичайна, в середньому та швидкому темпі (40 с), ходьба з підніманням високо ніг, як «конячка» (30 с), на внутрішній і зовнішній стороні стопи, як «ведмедик», «пінгвін». Біг врізнобіч (50 с), за сигналом вихователя (бій у бубен) діти переходять на ходьбу, а потім - знову продовжують біг (3-4 рази), ходьба звичайна.

Шикування в 2-3 колони за направляючими (залежить від кількості дітей) (розімкнутись на витягнуті руки вперед і в сторони) до орієнтирів( кеглі), дзеркальний показ вправ.

***Комплекс загальнорозвиваючих вправ* - «У зоопарку»:**

а) піднімання рук вгору (як «мавпочка»).

В.п. – о.с. 1-2 - підняти руки через сторони вгору (зірвати банан), подивитися на руки (вдих);

3-4 - опустити руки через сторони вниз (видих). Повторити 6-8 разів;

б) піднімання ноги, зігнутої в коліні (як «чапля»).

В.п. – о.с., 1 - підняти праву ногу, зігнуту в коліні, руки в сторони (вдих);

2 - повернутися у в.п. (видих);

3-4 - те саме з лівої ноги. Повторити 6 разів;

в) піднімання рук вперед-вгору («кенгуру лапки піднімає»).

В.п.- о.с., 1 - підняти руки вперед-вгору, зігнувши їх у ліктях (вдих); 2 - опустити руки вниз, вдаривши ними по ногах (видих). Повторити 6 разів;

г) вигинання спини вгору («тигр»).

В.п. - упор присівши.

1-2 - випрямити ноги, вигнути спину вгору, як тигр (видих);

3-4 - згинаючи ноги, повернутися у в.п. (вдих). Повторити 6 разів;

д) стрибки на місці на обох ногах (як «зайчик»).

В.п. - руки напівзігнуті, як лапки в зайчика. Повторити 12 раз.

***Основна частина*** Імітація «мавпочок»

1-2.Ходьба по гімнастичній лаві. Вправу діти виконують один за одним, одночасно на 2 лавах. Проходячи перший і другий раз, руки тримати в сторони, третій і четвертий - на поясі, переступаючи через кубики, які поставлені на лаві на відстані одного кроку. На кінці лави виконати стрибок у глибину на килим.

3. Підлізання під дуги правим (лівим) боком. Повтор 5-6 раз.

4.Стрибок у довжину з місця через «струмок» (завширшки 50 см). Одночасно стрибають півгрупи дітей, два рази підряд (спо­чатку вперед, а потім, після повороту кругом, - у зворотному на­прямку). Потім стрибає інша підгрупа, повторити 10-12 разів.

Збір дітей на гру.

**Рухлива гра «Лисиця в курнику»**

Мета: удосконалювати навички стрибка в глибину і швидкого бігу; розвивати спритність і кмітливість.

Хід гри:

На одному боці майданчика (зали) за лінією ставлять гімнас­тичні лави (заввишки 20 см). Це — «курник». На протилежно­му- намічають «нору» для «лисиці». Середина «подвір'я». Лічилкою вибирають «лисицю», решта-«курчата». Вони ходять «подвір'ям, шукають собі їжу».

*Лічилка:*

Тікав заєць через міст,

Довгі вуха, куций хвіст.

А ти далі не тікай,

Рахувати починай.

Раз, два, три – вийди ти.

Вихователь:

Кури по дворі гуляють .

Та зернят собі шукають.

Ось лисиця рудохвоста,

До курей біжить у гості!

Тож тікайте, хто куди,

Щоб не сталося біди!

На слова вихователя «Тож тікайте, хто куди, щоб не стало­ся біди! «курчата» тікають до «курника», ховаються від «лиси­ці» й злітають на «сідало» (стають на лаву). «Лисиця» ловить «курчат». Гра завершується, коли «лисиця» спіймає одне чи двоє «курчат» (торкнеться їх рукою).

Рекомендації до гри :«Курчата» тікають лише після сигналу вихователя. «Лисиця» не ловить «курчат» за лінією. Коли діти добре засвоять правила гри, слід обрати «півника», який кукурікатиме, побачивши, що «лисиця» виходить зі своєї «нори». Якщо дітей багато, замість лав можна використати гімнастичну стінку.

***Заключна частина***

Ходьба у повільному темпі з рухами рук вгору та вниз (6-8 разів), як «курчата крилами» (35 с). Підбиття підсумків заняття.

***Орієнтовний конспект заняття***

***«Ми кмітливі та сміливі»***

***Для старших дошкільників***

***Мета:*** Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Удосконалювати навички стрибка у довжину з розбігу, ходьби по мотузці приставним кроком з рухами рук, повзання по колоді в упорі стоячи на колінах, пролізання в обруч боком. Розвивати спритність і швидкість під час гри «Карасі та щука». Виховувати любов до спорту, повагу один до одного.

***Інвентар:*** колода, мотузка (довжиною 10-12 м),бубен, дуга, «декоративні дерева», маски кози та вовка.

***Хід заняття***

Ознайомлення дітей з темою заняття.

Шикування у колону за зростом. Повороти «На ліво», «На право», «Кругом»

Ходьба звичайна (махи руками) (до 5 хв.) чергується з бігом урізнобіч. За сигналом вихователя (бубен) швидко стати на своє місце в колоні (повторити 4-5 разів). Ходьба на носках (руки на поясі) та п'ятках (руки за головою) (40 с).

Перешикування у пари (розімкнутись на витягнуті руки вперед і в сторони)

***Комплекс загальнорозвиваючих вправ у парах:***

а) піднімання рук через сторони вгору.

В.п. – о.с., діти стоять обличчям один до одного, тримаючись за кисті рук.

1-2 - підняти руки вгору (вдих);

3-4 - опустити руки у в.п. (видих). Повторити 8 раз;

б) нахили тулуба в сторони.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки на плечах партнера;

1 - нахил тулуба в сторону (видих);

2 – повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме в інший бік. Повторити 8 раз;

в) почергові згинання рук.

В.п. – о.с., руки зігнуті у ліктях, долоні рук партнерів з'єднані.

1-4 - почергові згинання та розгинання рук, дихання довільне. Повторити 10-15

г) присідання. В.п. – о.с., триматися за руки одне одного.

1-2 - присідання на носках (видих);

3-4 - стати у в.п. (вдих). Повторити 8 раз;

д) нахили тулуба вперед.

В.п. - стояти на відстані кроку від партнера, руки на його плечах,

1 - нахил тулуба вперед (видих);

2 - повернутися у в.п. (вдих). Повторити 8раз;

є) стрибки зі зміною положення ніг.

В.п. – о.с., долоні рук партнерів з'єднані.

1 - стрибком ноги нарізно;

2 - стрибком ноги разом. Повторити 10-12 разів.

Перешикування в шеренгу за зростом.

***Основна частина(поточний спосіб)***

1.Стрибки в довжину з 5-6-метрового розбігу(від лінії).

2. Ходьба по мотузці приставним кроком правим або лівим боком з рухами рук (крок правою - руки вперед, лівою - у сторони).

3.Повзання по колоді (лава) в упорі стоячи на колінах. На кінці ко­лоди підвестися та виконати стрибок у глибину.

4. Прорізання під дугу правим або лівим боком.

5.Оббігання «дерев» змійкою.

Повторити все 4-5 разів.

Збір дітей на гру.

**Рухлива гра «Коза і вовк»**

Завдання: ходьба по колу, біг з ловінням. Виховувати витримку, сміливість, кмітливість, спритність.

Хід гри

Лічилка:

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Дули, дмухали вітри.

Дули, дмухали щосили

І горіхів натрусили.

Натрусили так багато,

Поспішаймо їх зібрати!

Раз, два, три!

Ловиш ти!

Діти вибирають вовка і козу, всі інші – пастухи. Взявшись всі за руки, пастухи рухаються по колу, всередині якого пасеться коза, і промовляють такі слова:

Вийшла кізонька рогата

Попастися на лужок,

Вовк її спіймати хоче,

Щоб забрати у лісок.

Після цих слів коза вибігає через ворота (двоє дітей рухаються по колу з піднятими руками), а вовк її ловить. Коли вовк спіймає козу, гра починається спочатку.

Правила гри. Коза може забігати назад в коло. При цьому ворота зачиняються. Вовк має право ловити козу лише поза колом.

Вказівки до гри. Вихователь стежить за тим, щоб діти довго не бігали поза колом.

***Заключна частина***

Шикування у коло. Слухання «шум моря»та виконання вправ на дихання (вдих-видих морського повітря) Підбиття підсумків заняття.