«Спорт-здоровье, спорт-игра, ловкость, сила, красота»

**Провела Третьякова И.Н.**

Средства:

Наглядные: карточки со схемами правильного выполнения физических упражнений

Оборудование: дуги, гимнастическая лестница, обручи (3 шт., воздушные шары, сетка

Музыкальные: музыкальное сопровождение

Литературные: речовки и стихи для описания заданий.

Задачи:

Образовательные:

• Повышать резистентность детского организма;

• Совершенствовать двигательные умения и навыки;

• Закреплять основные виды движений.

Развивающая:

• Развивать физические качества: выносливость, **ловкость**, скорость, силу.

Воспитательные:

• Воспитывать целеустремленность, волю, выдержку, умение ориентироваться на действия окружающих.

С учетом индивидуальных особенностей детей:

• Подобрать индивидуально для каждого ребенка, у которого есть ограничения на выполнение каких-либо физических упражнений *(по состоянию здоровья)* замену основным физическим упражнениям.

• Поддерживать инициативу и лидерские качества у застенчивых

Вводная часть:

Построение в шеренгу, речовка:**Спорт ребятам очень нужен**,

Мы со **спортом крепко дружим**,

**Спорт – здоровье**, **спорт – игра**,

Всем Физкульт – Ура!

Ребята, зачем мы с вами занимаемся физкультурой? *(ответы детей)*

Сообщение темы **занятия**:Нас солнца луч смешит и дразнит,

Нам нынче весело с утра.

Сегодня здесь чудесный праздник, И главный гость на нем игра!

**Игрокросс мы начинаем**, Всем здоровья пожелаем.

Воспитатель: "В колонну становись,

В обход зала за направляющим шагом марш!" (Ходьба по периметру зала"

В.:"Через центр в колонне по одному. Направо – налево за направляющим обход зала шагом. "

*(Перестроение в две колонны "Волна")*

В.:"Через центр в колонне по два. " *(Ходьба и бег в колонне по два)*

В.:"Наша первая игра под названьем: Один – два. " *(П. И. "Один-два" - 4 раза)*

В.:"Ты не стой, разинув рот, Поиграем в *«Поворот»*".(П/и *«Поворот»* - 3 раза. Бег парами с изменением направления движения.)

"Скучно одному играть,

В паре веселее.

Упражненья будем делать

Станем мы сильнее. " *(Ходьба парами)*

"Друг под друга подлезаем – мы в *«воротики»* играем". (**Игровое упражнение***«Воротики»* - один ребенок подлезает любым способом под широко расставленные ноги другого – 1 мин).

"1, 2, 3, напротив друг друга сели мы,

За руки держимся, прыгаем **ловко**

В игре *«Посигутки»* нужна нам сноровка. " (П/и *«Посигутки»* - дети садятся напротив друг друга, соединив ступни прямых ног, последняя пара, держась за руки, перепрыгивает через ноги всех сидящих – 2 р.)

"Вот бежит паровоз,

Две трубы и 100 колес.

Всех он хочет обогнать,

Самым быстрым хочет стать. " (**Игровое упражнение***«Паровоз»* - ползание на низких четвереньках в паре, хват за ступни впереди ползущего – 1 мин.)

"Любит русский человек

Праздник силы всякой.

На тачанке мы поедем,

Будем, будем всех сильнее. " (**Игровое упражнение***«Тачанка»* - один ребенок идет на руках, второй держит его на голени – 30 сек., меняются местами.)

"Это русская игра,

Собирайся детвора.

Прыгаем друг через друга

Игра под названьем *«Чехарда»*." (П/и *«Чехарда»* - прыжки друг через друга, ноги врозь, с опорой на спину впереди присевшего в упоре ребенка – 30 сек.)

"Впереди у нас игра – Расписные *«Ворота»* 1, 2, 3 беги.

Через центр в колонне по два.

На месте стой! Кругом!" *(П. И. "Ворота" - бег парами)*

Основная часть:

"Внимание, внимание,

Начинаем **спортивные соревнования**. Команда Шустрики, команда Быстрики. За победу команда будет получать кубик или мячик. Команда, набравшая больше игрушек, будет победителем. "

1. Эстафета – *«Полоса препятствий»*. (Подлезание под дугу, ходьба по рейкам, лежащей горизонтально лестницы, прыжки из обруча в обруч, бег).

2. Эстафета *«Змея»* *(Пролезание между ног всей команды)*.

3. Эстафета – *«Чья команда быстрее»* *(Бег всей командой)*.

4. *«Пушбол»*

"Воздушный шарик через сетку кидайте,

Веселее и ловчее вы в Пушбол играйте" *(Перебрасывание воздушных шаров через сетку – 1 мин. ; 2 раза)*.

Заключительная часть:

Капитаны считают очки.

"Очень весело играли,

Но еще не танцевали.

Дружно вставайте все в хоровод,

Седого Урала мы верный народ.

Эстафет прошла пора

Смех звучал и песня,

В гостях у нас была игра

И было интересно