

1	2	3	4
«Лежа на спине» И.п.: попарно, лежа на спине стопами друг к другу, руки вдоль туловища ладонями вниз, опираясь стопами ног. Попеременное сгибание то одной, то другой ноги.	6 раз	Указание о согласованности движений.	
«Приседание парой взявшись за руки» И.п.: о.с., стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1—2 — приседание, приподнять сцепленные руки вверх.	6—8 раз	Указание о прямой спине.	
«Синхронные прыжки» И.п.: о.с., взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.	Повторить 3 раза по 20 прыжков, чередовать с ходьбой	Указание о синхронных прыжках.	
Упражнение на дыхание «Вверх-вниз».		Одновременно с каждым наклоном головы — вдох носом. Выдох мягкий, через полукруглый рот	
<i>Заключительная часть</i>			
Ходьба с упражнениями на дыхание	2 раза	В о с п и т а т е л ь. Как вы считаете, есть у нас выносливость?  Дети отвечают.  Выше руки, шире плечи, Раз, два, три — дыши ровней, От зарядки станешь крепче, Станешь крепче и сильнее!	

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

### 1-я неделя

#### 25. «Осенние сюрпризы в Америке» (учебно-тренировочное)

##### *Задачи*

*Оздоровительная:* укреплять мышцы стопы, опорно-двигательный аппарат, глазодвигательные мышцы.

##### *Образовательные:*

- формировать знания об осенних явлениях природы, подготовке организма животных и человека к зиме;

- упражнять в прокатывании обруча по прямой до ориентира, добиваясь правильного исходного положения и прямого, точного направления;
- упражнять в лазанье разноименным способом не пропуская реек, добиваясь правильного хвата и постановки стопы;
- упражнять в прыжках вверх с заданием с места, добиваясь сильного отталкивания;
- учить быстрому переключению с одного движения на другое;
- развивать чувство самостраховки.

*Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре:* развивать оценочные суждения, целеполагание, выносливость и работоспособность.

*Оборудование:* 6 ориентиров, обручи по количеству детей, шайбы, 3 пустые корзинки, гимнастическая стенка, коврики по количеству детей, флажки, фишки красные и синие, аудиозапись «Звуки леса», шнур с кленовыми листьями.

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
1	2	3	4
<i>Вводная часть</i>			
Построение в полукруг с перестроением в колонну.		Воспитатель. Дети, сегодня нас ждут осенние сюрпризы. Хотите узнать какие? Дети отвечают. Чтобы их увидеть, надо проявить ловкость, выносливость, выполнять разные движения, вы готовы? Дети отвечают.	Выполнение вводной части под ритмичную музыку
Ходьба в колонне по одному «змейкой».	30 с	Обратить внимание на осанку, энергичный взмах рук, повороты.	
Ходьба с высоким подниманием колен.	40 с	Указание о прямой спине, постановке ноги с носка.	
Ходьба с перекатом с пятки на носок.	40 с	Укрепляем мышцы стопы! Напоминание о мягком и легком опускании стопы.	
Ходьба «пауки» (передвижение на руках и ногах ногами вперед).	20 с	Указание о координации движений.	
Бег в колонне по одному.	30 с	Обратить внимание на дыхание и легкость бега.	
Бег «змейкой» между ориентирами.	40 с	Указание о поворотах, интервалах.	
Бег семенящим шагом в чередовании с быстрым.	30 с 30 с	Указание о смене бега.	

1	2	3	4
<p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Перестроение через центр в три колонны</p>	30 с	<p>Обратить внимание на дыхание.</p> <p>Перестраиваемся через центр в три колонны!</p>	По ходу дети берут обручи.
<i>Основная часть</i>			
<p>ОРУ «Обруч наш друг» (с обручами) (см. комплекс утренней гимнастики № 5, с. 138)</p> <p>ОД «Докати до флажка»: прокатывание обруча вперед (расстояние 2,5 м).</p> <p>Лазанье разноименным способом по гимнастической стенке.</p> <p>«Достань лист клена»: прыжки с разбега вверх с 3—4 шагов с целью достать предмет.</p> <p>Игра-эстафета «Кто быстрее перенесет шайбы».</p> <p>Игра «К своим флажкам»</p>	<p>3—4 раза</p> <p>I—II маршруты: 3 раза; III маршрут: 2 раза</p> <p>I—II маршруты: 3 раза; III маршрут: 2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Воспитатель. Обруч — наш друг и помощник! Он помогает нам развивать ловкость, выносливость, силу рук!</p> <p>Обратить внимание на энергичное прокатывание обруча, прямое направление, самооценку.</p> <p>Указание на разноименный шаг, не пропуская реек, добиваться правильного хвата и постановки стопы.</p> <p>Это движение укрепляет мышцы, развивает смелость. Спуск до последней рейки.</p> <p>Указание об энергичном отталкивании одной ногой и высоком подпрыгивании.</p> <p>Каждый считает, сколько раз он коснулся кленового листа!</p> <p>Хоккеист принес корзинки — и не простые, а с шайбами! Каждый берет и приносит по одной шайбе, кладет ее в корзину и встает в конец колонны! А спортсмен посмотрит, кто из вас самый выносливый.</p> <p>Бегите каждый к своему флажку</p>	<p>Поточный способ.</p> <p>Поточный (три колонны) или поточно-посменный способ.</p> <p>После спуска с гимнастической стенки дети пробегают, подпрыгивают на высоту 20 см. Поточно-посменный способ.</p> <p>Показ ребенком с пояснением воспитателя. Водящими назначить детей с I маршрутом здоровья</p>
<i>Заключительная часть</i>			
Рефлексия «Осенние сюрпризы».	1—1,5 мин	Воспитатель. Молодцы! Несмотря на усталость, все справились. Интересный сюрприз преподнес вам хоккеист.	Воспитатель подводит итоги.

1	2	3	4
Релаксация «В осеннем лесу»	1,5 мин	Как вы считаете, получилось у вас выполнить разные движения? За каждое докатывание обруча до цели берем синюю фишку, за каждое касание кленового листочка — красную.  Дети расслабляются лежа на ковриках	Звучит аудио-запись «Звуки леса»

## 26. «Осенняя эстафета на проверку выносливости»

(учебно-тренировочное, в зале)

### Задачи

#### Оздоровительные:

- продолжать тренировать глазодвигательные мышцы;
- развивать основные группы мышц, работоспособность.

#### Образовательные:

- учить устанавливать причинно-следственные связи между качеством выполнения движений и результатом;
- упражнять в прыжках вверх, стоя в обруче, закреплять умение выполнять энергичный толчок;
- упражнять в перебрасывании мяча в парах в движении, держать мяч на уровне груди, добиваясь быстроты движения;
- упражнять в прокатывании обруча в воротца, добиваясь прицеливания, энергичного отталкивания и прямого прокатывания;
- упражнять в лазаньи разноименным способом не пропуская реек, добиваясь правильного хвата и постановки стопы;
- упражнять в умении быстро переключаться, с одного движения на другое;
- развивать интерес к соревнованиям.

#### Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре:

- формировать навык саморегуляции поведения;
- развивать настойчивость, целеустремленность.

**Оборудование:** 6 ориентиров, обручи по количеству детей, баскетбольные мячи, гимнастическая лестница, ориентиры, сюрпризы (медали), карточки заданий.

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
1	2	3	4
<i>Вводная часть</i>			
Построение в колонну за ведущим.		Воспитатель. Нам сегодня предстоит провести осеннюю эстафету на проверку выносливости и спланировать движения, точно и быстро их	Использовать ИКТ (мультимедиа презентацию: