**Сентября№4**

**"Мы - моряки"**

**Программное содержание:**

- Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли);

- закрепить упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах;

- повторить упражнение в ползании "крокодил";

- развивать ловкость, координацию движений при переброске мяча;

- воспитывать силу воли, смелость, находчивость, смекалку.

**Оборудование:** кубики, ориентиры, мячи по количеству пар, гимнастические коврики.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание частей НОД** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I Вводная часть:**  - Ходьба в колонне по одному;  - Ходьба с движением рук: вперед, вверх, вперед, вниз;  - Бег в колонне по одному, с ускорением (чередовать по сигналу);  - Ходьба с перестроением в 4 колонны. | **5 мин.** | Следить за осанкой; руки в локтях не сгибать; не наталкиваться друг на друга; |
| **II Основная часть:**  **1. "Шагни"** И.п. стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- И.п; 5- шаг влево, руки в стороны; 6- руки вверх; 7- руки в стороны; 8- И.п.  **2. "Повернись"** И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, отвести правую руку назад; 2- И.п. 3- поворот влево, отвести левую руку назад; 4- И.п.  **3. "Уголок"** И.п. сидя, ноги прямые вместе, с опорой на ладони. 1- поднять прямые ноги вверх(90градусов); 2- И.п.  **4. "Ноги врозь"** И.п. лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища. 1- поднять прямые ноги вверх; 2- развести в стороны; 3- ноги соединить; 4- И. п.  **5. "Спортсмены на ковре"** И.п. лежа на животе, ноги прямые вместе, руки прямые перед собой. 1- поднять прямые руки и ноги, прогнуться; 2- И.п.  **6. "Наклонись"** И.п. стоя на коленях, руки на поясе. 1- сесть на правое бедро, руки вперед; 2- И.п. 3- сесть на левое бедро, руки вперед; 4- И.п.  **7. "Дотянись"** И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- наклон вперед, подтянуть правую ногу согнутую в колене и соединить с левым локтем; 2- И.п. 3- наклон вперед, подтянуть левую ногу согнутую в колене и соединить с правым локтем; 4- И.п.  **8. "Прыгуну"** И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжок на двух ногах направо;2- И.п. 3- прыжок на двух ногах налево; 4- И.п. Чередовать с ходьбой.  **ОВД:1.** Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли);  **2.** Переброска мяча стоя в шеренгах;  **3.** Ползание "крокодил".  **П/И: "Удочка"** Играющие стоят по кругу, в центре инструктор, он держит в руках веревку к которой привязан мешочек с песком. Инструктор вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком два три круга, инструктор делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся. | **20 мин.**  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза | выполнять энергичный толчок ногами, стараться достать мяч; следить за правильным положением рук, при ловле мяч к себе не прижимать; соблюдать правила игры; |
| **III Заключительная часть:**  Упражнение на дыхание: **"Понюхай цветок"**  **М.п/и: "Великаны и гномы"**Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.  Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки. Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим.  **Общая продолжительность:** | **5 мин.**  2-3 раза  2-3раза  **30мин.** | следить за дыханием. |