|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ о | Содержание занятия | Методические указания | Способ организации | Темп | Дыхание | Дозировка |
| I. | Вводная часть. |  |  |  |  |  |
|  | Дети в колонне по одному входят в |  |  |  |  | 1 мин. |
|  | зал. Построение в шеренгу. |  |  |  |  |  |
|  | «Ребята, сегодня я предлагаю вам |  |  |  |  |  |
|  | отправиться на луг в гости к |  |  |  |  |  |
|  | насекомым. А вы знаете, что общего |  |  |  |  |  |
|  | в строении всех насекомых? |  |  |  |  |  |
|  | *(туловище поделено насечками на* |  |  |  |  |  |
|  | *голову, грудку, брюшко, 6 лапок,* |  |  |  |  |  |
|  | *усики, могут быть крылья).* Надеюсь, |  |  |  |  |  |
|  | вы узнаете всех насекомых, которые |  |  |  |  |  |
|  | встретятся нам на пути, и сможете |  |  |  |  |  |
|  | рассказать про них что-нибудь |  |  |  |  |  |
|  | интересное. А теперь отправляемся в |  |  |  |  |  |
|  | путешествие. Переступаыием, |  |  |  |  |  |
|  | направо. Шагом марш!» |  |  |  |  |  |
|  | 1 . Ходьба обычная. | Согласовывать движения рук и ног, | Фронтальный | Средний | Произвольное | 20 сек. |
|  |  | сохранять дистанцию. |  |  |  |  |
|  | 2. Ходьба на носках. | Руки в стороны, спина прямая, |  | Средний |  | 20 сек. |
|  |  | смотреть вперёд. |  |  |  |  |
|  | 3. Ходьба на пятках. | Руки к плечам, следить за осанкой. |  | Умеренный |  | 20 сек. |
|  | 4. Ходьба на наружных сторонах | Руки на пояс, спина прямая, |  | Средний |  | 20 сек. |
|  | стоп. | смотреть вперед. |  |  |  |  |
|  | 5. Ходьба приставным шагом | Руки за спину, менять шаговую |  | Средний |  | 40 сек. |
|  | вперед и назад. | ногу. |  |  |  |  |
|  | 6. Ходьба с опорой на ладони и | Приподнимать таз как можно |  | Умеренный |  | 30 сек. |
|  | ступни ногами вперед — | выше. |  |  |  |  |
|  | «паучки». |  |  |  |  |  |
|  | 7. «Русеницы» - передвижение на |  |  | Умеренный |  | 30 сек. |
|  | ягодицах без помощи рук. | Спину держать прямо. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 8. Бег обычный в колонне по |  |  | Средний | Через нос | 1 мин. |
|  | одному. | Руки согнуты в локтях, кисти |  |  |  |  |
|  | 9. Бег длинной и короткой | сжаты в кулак. |  | Средний |  | 40 сек. |
|  | змейкой. | Сохранять дистанцию. |  |  |  |  |
|  | 10. Бег, выбрасывая прямые ноги |  |  | Умеренный |  | 30 сек. |
|  | вперед. | Туловище слегка наклонить назад, |  |  |  |  |
|  |  | тянуть носки. |  |  |  |  |
|  | 1 1 .Ходьба обычная. |  |  | Средний | Произвольное | 30 сек. |
|  | Перестроение в колонну по три. | Соблюдать дистанцию. |  |  |  |  |
|  | «Ребята, вот мы и пришли на луг. И |  |  |  |  |  |
|  | если приглядеться, можно увидеть |  |  |  |  |  |
|  | кое-каких насекомых». |  |  |  |  |  |
|  | 1. ОРУ без предметов. |  |  |  |  |  |
| II. | 1. *«Крылья бабочки»* |  |  |  |  |  |
|  | И.п.: о.с., руки на пояс. |  | Фронтальный | Умеренный в | Произвольное | 6 раз |
|  | 1- 6 - руки в стороны, плавные | Амплитуда движений большая, |  | соотв-ии с |  |  |
|  | движения прямыми руками вперед- | движения плавные. |  | муз. |  |  |
|  | назад, |  |  | сопровожден |  |  |
|  | 7-8 -и.п. |  |  | нем |  |  |
|  | 2. *«Муха качается на паутинке»* | ' |  |  |  |  |
|  | И. п.: о. с., руки вверх. |  |  |  | Произвольное | 4 раза |
|  | Покачивание туловища вперед- | Руки тянуть точно вверх, ноги с |  |  |  |  |
|  | назад. | места не сдвигать. |  |  |  |  |
|  | 3. *«Гусеница разминается»* |  |  |  |  |  |
|  | И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в |  |  |  | Произвольное | 6-8 раз |
|  | коленях, руки за головой. | Плечи и голову от пола не |  |  |  |  |
|  | 1 — положить колени вправо на пол, | поднимать. |  |  |  |  |
|  | 2-и.п., |  |  |  |  |  |
|  | 3-4 -тоже, влево. |  |  |  |  |  |
|  | 4. *«Быстроногие жуки»* |  |  |  |  |  |
|  | И. п.: то же, ноги врозь, руки вдоль |  |  |  | 1-2 -вы дох, | 6 раз |
|  | туловища. | Работа рук и ног энергичная. |  |  | 3-4 -вдох |  |
|  | 1-2 - быстро сгибать и разгибать в |  |  |  |  |  |
|  | коленях и локтях руки, ноги, | V |  |  |  |  |
|  | 3-4 -и.п. |  |  |  |  |  |
|  | 5. *«Божья коровка»* |  |  |  |  |  |
|  | И.п.: стоя на коленях, упор на |  |  |  | 1-2 -вдох, | 6 раз |
|  | предплечья. , | Колени с места не сдвигать. |  |  | 3-4 -выдох |  |
|  | 1-2 - выпрямиться, стоя на коленях, |  |  |  |  |  |
|  | руки в стороны, |  |  |  |  |  |
|  | 3-4 -и.п. |  |  |  |  |  |
|  | 6. *«Муравьи отдыхают»* | / |  |  |  |  |
|  | И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор |  |  |  | Произвольное | По 4 раза в |
|  | сзади. | Амплитуда движения ступнями |  |  |  | каждую |
|  | 1-6 - вращать ступнями ног внутрь, | большая. |  |  |  | сторону |
|  | 7-8 - пауза, |  |  |  |  |  |
|  | 9-14 - то же, наружу, |  |  |  |  |  |
|  | 15-16 -пауза. |  |  |  |  |  |
|  | 7. *«Кузнечики перед прыжком»* |  |  |  |  |  |
|  | И.п.: о.с. руки за спиной. |  |  |  | Произвольное | 6-8 раз |
|  | 1-6 - правую ногу сгибать в колене, | Ногу выпрямлять полностью, |  |  |  |  |
|  | выпрямляя вперед, | сохранять равновесие. |  |  |  |  |
|  | 7-8 - отдых, |  |  |  |  |  |
|  | 9-14 - то же, левой ногой, |  |  |  |  |  |
|  | 15-16 -и.п. |  |  |  |  |  |
|  | 8. *«Веселые сверчки»* |  |  |  |  |  |
|  | И.п.: о.с., руки на поясе. |  |  |  | Через нос | 2-3 раза |
|  | Прыжки на двух ногах вправо- | Ноги держать вместе, выполнять |  |  |  |  |
|  | влево, чередуя с ходьбой на месте. | прыжки легко, на носках. |  |  |  |  |
|  | 9. *«Пчелка» -* упражнение на |  |  |  | Вдох через | 3-4 раза |
|  | дыхание. | Вдох выполнять через нос с |  |  | нос, выдох - |  |
|  |  | закрытым ртом. |  |  | произнося звук |  |
|  | «А теперь, ребята, я предлагаю вам |  |  |  | «ж-ж-ж» |  |
|  | сесть, закрыть глаза и попытаться |  |  |  |  |  |
|  | угадать насекомое на слух. Ведь, как |  |  |  |  |  |
|  | вы знаете, многие насекомые издают |  |  |  |  |  |
|  | свой неповторимый звук. *(Звучит* |  |  |  |  |  |
|  | *аудиозапись жужжания мухи).* |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Фронтапьный | Умеренный | Произвольное | 1-2 раза |
|  | *2.* Массаж ушных раковин *«Муха».* | Выполнять с умеренным усилием. |  |  |  |  |
|  | Перестроение в колонну по одному. |  |  |  |  |  |
|  | «Ребята, мы увидели на лугу много |  |  |  |  |  |
|  | насекомых, но я думаю, не всех еще |  |  |  |  |  |
|  | заметили и разглядели, продолжим |  |  |  |  |  |
|  | наш путь». |  |  |  |  |  |
|  | 3. О.в.д. |  | Индивидуаль- | Быстрый | Произвольное | 3-4 раза |
|  | а) Прыжки в высоту с разбега (высота | Отталкиваться одной ногой, | ный |  |  |  |
|  | 50 см) *«Кузнечики».* | приземляться па две. |  |  |  |  |
|  | «О ком загадка? |  |  |  |  |  |
|  | Чемпион по прыжкам |  |  |  |  |  |
|  | Скачет, скачет по лужкам *(кузнечик).* |  |  |  |  |  |
| \* | Я предлагаю вам на время |  |  |  |  |  |
|  | превратиться в кузнечиков». |  |  |  |  |  |
|  | Деление на две подгруппы. |  |  |  |  |  |
|  | б) Лазанье по гимнастической стенке |  | Поточно- | Умеренный | Произвольное | 2-3 раза |
|  | по-диагонали *«Паук на паутине».* | Выполнять правильный хват | групповой |  |  |  |
|  | «В темном уголке живет, | руками рейки, смотреть вперед- |  |  |  |  |
|  | Шелковую нить плетет. | вверх, локти на рейку не класть. |  |  |  |  |
|  | Он тайком сюда забрался, |  |  |  |  |  |
|  | Строить новый дом собрался *(паук).* |  |  |  |  |  |
|  | Паук - это насекомое? Чем |  |  |  |  |  |
|  | отличается от насекомых?» *(8 лапок,* | • |  |  |  |  |
|  | *плетет паутину, питается* |  |  |  |  |  |
|  | *насекомыми, птицами).* |  |  |  |  |  |
|  | в) Ходьба по гимнастической |  | Поточно- | Средний | Произвольное | 3-4раза |
|  | скамейке, прокатывая мяч перед | Показ картинки с изображением | групповой |  |  |  |
|  | собой *«Жук-навозник».* | жука-навозника. |  |  |  |  |
|  | «Не жужжу, когда сижу, | Ноги стараться не сгибать, |  |  |  |  |
|  | Не жужжу, когда хожу, | сохранять равновесие. |  |  |  |  |
|  | Не жужжу, когда тружусь, |  |  |  |  |  |
|  | А жужжу, когда кружусь *(жук).* |  |  |  |  |  |
|  | Как называется этот жук? Что вы про |  |  |  |  |  |
|  | него знаете?» *(Это жук-навозник. Он* |  |  |  |  |  |
|  | *живет в навозе и питается им.* |  |  |  |  |  |
|  | *Самка жука- навозника делает- из* |  |  | " ч |  |  |
|  | *навоза крупный шарик, в который* |  |  |  |  |  |
|  | *кладет яйцо и катит его до места,* | . . |  |  |  |  |
|  | *где его удобно зарыть. Из яичек* |  |  |  |  |  |
|  | *вылупляются личинки, поедающие* |  |  |  |  |  |
|  | *навоз).* |  |  |  |  |  |
|  | *4.* Эстафеты. |  |  |  |  |  |
|  | а) *«Муравьи-трудяги»* |  | Индивид.- | Быстрый | Произвольное | 1-2 раза |
|  | «Удивительно силен, | Не выбегать раньше времени за | групповой |  |  |  |
|  | Хоть и ростом мал. | линию старта. Передавать фитбол | 2 команды |  |  |  |
|  | Ведь в лесу с друзьями он | следующему участнику из рук в |  |  |  |  |
|  | Гору натаскал *(муравей).* | руки. |  |  |  |  |
|  | Какую пользу приносят муравьи?» | - |  |  |  |  |
|  | *(Очищают лес от мелкого мусора,* |  |  |  |  |  |
|  | *чистят птиц от вредных* |  |  |  |  |  |
|  | *насекомых).* |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Индивид.- | Быстрый | Произвольное | 1-2 раза |
|  | б) *«Веселые гусеницы»* | Сидеть не слишком близко друг к | групповой |  | - |  |
|  | «Ребята, назовите самое красивое | другу. Передавать фитбол каждому | 2 команды |  |  |  |
|  | насекомое *(бабочка).* Перечислите, | участнику. Не бросать. |  |  |  |  |
|  | пожалуйста, этапы развития бабочки |  |  |  |  |  |
|  | *(яйцо, личинка, гусеница, куколка,* |  |  |  |  |  |
|  | *бабочка).* .Сейчас проведем эстафету |  |  |  |  |  |
|  | «Веселые гусеницы», и если .вы |  |  |  |  |  |
|  | справитесь с заданием, то |  |  |  |  |  |
|  | превратитесь в бабочек». |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Фронтальный | Быстрый | Через нос | 3-4 раза |
|  | 5. Подвижная игра *«Цветы и* | Действовать по звуковому сигналу. |  |  |  |  |
|  | *бабочки».* | Не выталкивать друг друга из |  |  |  |  |
|  |  | обруча. | Фронтальный | Умеренный | Произвольное | 1-2 раза |
|  | 1. Пальчиковая гимнастика |  |  |  |  |  |
|  | *«Комарики».* |  |  |  |  |  |
|  | «Сейчас вам Даша загадает загадку». |  |  |  |  |  |
|  | *(Это мелкое насекомое. У него* |  |  |  |  |  |
|  | *тонкое вытянутое туловище,* |  |  |  |  |  |
|  | *длинные тонкие лапки, прозрачные* |  |  |  |  |  |
|  | *крылья. На головке длинный тонкий* |  |  |  |  |  |
|  | *хоботок. Живет везде, особенно* |  |  |  |  |  |
|  | *много их около воды - комар).* |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Фронтальный | Умеренный | Произвольное | 1-2 мин. |
| III. | *2.* Игра малой подвижности | Отталкивать мяч двумя руками от |  |  |  |  |
|  | *«Шмель».* | себя. Мяч должен катиться по полу, |  |  |  |  |
|  | «Отгадайте насекомое: я прохлопаю | а не прыгать. |  |  |  |  |
|  | количество слогов и назову первый и |  |  |  |  |  |
|  | последний звук». *(Один хлопок, Ш,* |  |  |  |  |  |
|  | *ЛЬ - шмель).* |  |  |  |  | 1-2 мин. |
|  | «Ребята, вот и подошла к концу наша |  |  |  |  |  |
|  | прогулка на луг. Каких насекомых мы |  |  |  |  |  |
|  | встретили? *(Дети перечисляют).* |  |  |  |  |  |
|  | Какие из них полезны для человека, а |  |  |  |  |  |
|  | какие могут нанести вред ему? |  |  |  |  |  |
|  | *(Ответы детей).* Даже, если |  |  |  |  |  |
|  | некоторые насекомые опасны для |  |  |  |  |  |
|  | человека, их не нужно уничтожать, |  |  |  |  |  |
|  | т.к. они полезны окружающей их |  |  |  |  |  |
|  | среде. Учитесь видеть, слышать и |  |  |  |  |  |
|  | чувствовать природу, потому что мы |  |  |  |  |  |
|  | с вами часть природы и должны |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | беречь ее. Ну, а теперь мы возвращаемся в детский сад». Перестроение в колонну по одному, уход из зала. |  |  |  |  |  |