|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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. |  |  |  |  |  |