**Программное содержание:** учить метать в горизонтальную цель. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении. Упражнять в умении подлезать под препятствия высотой 40-50 см. правым и левым боком. Упражнять в ходьбе на носках змейкой (между предметами). Развивать умение сохранять устойчивое равновесие, правильную осанку, умение ориентироваться в пространстве, ловкость, силу, быстроту, выносливость, координацию движений, целеустремленность, выдержку. Развивать умение действовать сообща, внимание, память, творческое воображение, эмоциональную сферу. Воспитывать, умение действовать в соответствии с правилами игры, смелость, дружелюбие, взаимоуважение, любовь к спорту.

**Методические приемы:** игровой момент, художественное слово, объяснение с показом, пояснения, анализ.

**Пособия:** обручи по количеству детей, 4 стойки, 2 шнура, набивные мешочки (по 3шт. на ребенка), 3 корзины, набивные мячи средней величины.

**Словарная работа:** упражнять детей в четком одновременном проговаривании слов подвижной игры.

**Предшествующая работа:** подлезание под препятствия высотой 40-50 см, метание набивных мешочков в горизонтальную цель, ходьба на носочках, подвижная игра «Не оставайся на полу».

**Ход занятия.**

1. Вводная часть.
2. Построение в шеренгу по одному.

- Ребята, на дворе Весна!

Солнце светит нам с утра.

Вы, детишки, не ленитесь,

Быстро собирайтесь,

В путь — дорожку отправляйтесь!

1. Садимся в поезд. Поехали! За Никитой повернулись в обход по залу шагом марш!

Обычная ходьба в колонне по одному (*1,5 круга*)

1. Ребята, наш поезд набирает скорость

Бег в среднем темпе (*2 круга*).

1. Внимание, впереди извилистая дорога!

Бег в колонне по одному змейкой.

1. Наш поезд замедляет ход.

Коррегирующая ходьба:

* На носках, руки в стороны! (*0,5 круга*)
* На пятках, руки за голову! (*0,5 круга*)
* На внешней стороне стопы, руки на пояс! (0,5 круга)

Во время последней ходьбы расчет на скворцов и ласточек.

1. – А сейчас Ребята, садимся в вагон парами.

Перестроение в колону по двое на ходу.

Ходьба парами с высоким поднимание колен (*0,5 круга*).

1. – Стой, раз, два! Мы старались, ехали - довесеннего луга доехали**!**

Ребята, выходим на лужок из поезда, побегаем наши ножки разомнем!

Бег врассыпную по залу.

1. На звуковой сигнал построение в колонну по одному.
2. Построение на комплекс гимнастики в колонну по трое.

Во время построения дети берут обручи.

1. Основная часть.

ОРУ с обручем.

1. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь; руки опущены вдоль туловища, ладони вовнутрь. Стойка внутри обруча
2. Присесть;
3. Взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса;
4. Присесть, положить обруч на пол;
5. Исходное положение.

Повторить 8 раз.

1. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков:
2. Поворот туловища вправо;
3. Исходное положение.

То же самое влево. Повторить 8 раз.

1. И. п. – основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху:

1 – 2 – опираясь на обруч руками, отвести правую ногу назад-вверх;

3 – 4 – вернуться в исходное положение.

То же самое левой ногой. Повторить 8 раз

1. И. п. – ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед грудью

1 – 2 – присесть обруч вынести вперед;

3 – 4 – вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз.

1. Прыжки.

И. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. Стойка в обруче.

* Прыжки на носочках вокруг себя (*15 раз*). Ходьба на месте.
* Прыжки на левой ноге (*7 раз*), прыжки на правой ноге (*7 раз*). Ходьба на месте.
* Прыжки ноги скрестно (15 раз). Ходьба на месте.

Ходьба в колонне по одному. (*Дети убирают обручи в процессе ходьбы*)

- Ребята, наша прогулка продолжается. Убираем обручи на место. Садимся теперь в машины, поехали! *(непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе)*.

Основные виды движений.

- Ребята долго мы ехали, и вот почти доехали до стадиона, где можно будет поиграть (*дети останавливаются*). А чтобы нам попасть на стадион, придется пройти по извилистой дорожке на носочках, подлезать под шнур, а еще мы будем учиться метать набивные мешочки в корзинку из-за головы.

- Ребята, посмотрите, что здесь случилось? Наверно ночью сильный ветер был.

- Посмотрите и маленькие камешки лежат на дороге (набивные мешочки), и большие камни (набивные мячи средней величины), и березки ветер сломил (натянутые друг за другом шнуры на стойках).

- Ребята, чтобы нам попасть на стадион, надо пройти эту полосу препятствий. А для этого сначала вы берете 3 набивных мешочка лежащих на полу, подходите к линии. Ставите ноги на ширине плеч, правую ногу отвели немного назад. В правую руку берем наш «камешек» (набивной мешочек), делаем замах - поднимаем руку перед собой, вверх, назад и бросок – рука идет вверх, вперед. С силой бросаем «камешек». Нужно стараться попасть в корзину.

- Далее вы проходите к березкам. Нужно подлезть под березки боком, сначала левым боком, затем правым.

- И потом вы проходите змейкой между большими «камнями». Проходим на носочках, руки за голову.

- Сделав все упражнения, садимся на скамейку.

Дети поточно выполняют упражнения.

- Ну вот ребята, и добрались мы с вами до стадиона. Сейчас на дворе у нас весна, тепло, солнце греет, снег почти растаял, а еще совсем недавно была зима: было холодно, мели метели, вьюги, трещал мороз. Так вот сейчас мы поиграем в подвижную игру «Два Мороза».

Проводится подвижная игра.

Назначаются двое водящих Мороз синий нос и Мороз красный нос - встают в центр площадки. Остальные дети встают в домик, на одну из сторон площадки. По сигналу воспитателя: «*Начинайте*», оба Мороза говорят: «*Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?*» Все играющие отвечают: *«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»* и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы **стараются их заморозить.** Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Игра повторяется несколько раз.

1. Заключительная часть.

- Ну что ж ребята пришла пора нам собираться в обратную дорогу. Садимся в машины. Поехали! (*легкий бег по залу 1,5 круга*).

- Ну вот и добрались мы с вами до нашего детского сада (*ходьба по залу, упражнение на восстановление дыхания*).

- Понравилась вам наша прогулка?

- А что вам больше всего понравилось?

- А чему новому вы сегодня научились?

*Ответы детей*.

- Молодцы, ребята, вы сегодня очень старались, выполняли упражнения хорошо, правильно, очень метко метали «камушки».