**ФЕВРАЛЬ**

**ЗАНЯТИЕ №1 Ситуация месяца «Мальчики и девочки»**

ТЕМА: **«В гостях у Айболита»**

**Задачи:** Закреплять правильно, координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед . Воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила.

Пособие: по две гантели на ребенка, гимнастическая доска, домики для детей на п/и

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятия** | **Дози****ровка** | **Организационно - методические указания** |
| **1ч. Вводная часть.** Построение в колонну. Ходьба «змейкой», огибая предметы. Бег со сменой направления (в другую сторону). Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение  | 3-4 мин. | Построение в шеренгу.Равнение по носкам. Следить за осанкой. |
| **2ч. Комплекс № 1 с массажным мячом «Гимнастика Айболита»**  | 4-5 р. | Умеренно, вдох-выдох. |
| 1.     И.п. – ноги на ширине ступни, гантели внизу. Поднять гантели через стороны вверх, опустить гантели через стороны вниз, вернуться в и. п. 2.     И.п. – ноги на ш.п., гантели в низу. Повернуться вправо(влево) гантели в сторону; вернуться в и.п.3.     И.п. – ноги на ширине ступни, гантели у плеч. Присесть, вынести гантели вперёд, выпрямиться, вернуться в и.п.4.     И.п. – стоя ноги слегка расставлены, гантели у плеч Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси. **Основные виды движений:**Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе.Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.П/игра **«Кит»**На двух противоположных сторонах зала (площадки) линиями обозначают «берег». Выбирается водящий – «Кит». Остальные дети. Взявшись за руки, образуют круг, в центре которого находится водящий. Дети, идут по кругу и хором произносят слова:**«Дети, дети, не зевайте!Кит усами шевелит,Все на берег, он не спит!»**По сигналу «Все на берег…» дети разбегаются, а водящий старается осалить кого – либо из них» |  | Сохранять равновесие, руки на поясеПрыжки на двух нога, помогая взмахами рук, продвигаясь вперед  |
| 3 ч. Игра м.п. Точечный массажСолнце утром рано встало (поднять руки вверх, потянуться) Всех детишек приласкало (сделать руками «фонарики»). Гладит грудку (массировать «дорожку» на груди снизу вверх), Гладит шейку (поглаживать шею большими пальцами сверху вниз), Гладит носик (кулачками растирать крылья носа),Гладит лоб (проводить пальцами по лбу от середины к вискам), Гладит ушки (растирать ладонями уши), Гладит ручки (растирать ладони). Загорают дети. Вот (поднять руки вверх). | 1мин | Выполняют движение за инструктором, быть внимательным |