Не стоит забывать, что источником формирования здорового образа жизни детей является физическая активность. Стратегия исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от нее в потребность.

Физическая культура является одной из составляющих общей культуры человека, во многом определяет его отношение к учебе, поведение в быту, в общении. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, секциях, создание необходимых условий для занятия спортом – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди подростков.

Учитывая спортивное направление воспитания культуры ЗОЖ, 6 часов отводится на ***спортивные часы***, периодичность их проведения – один раз в неделю, форма проведения – групповая.

***Задачи,*** решаемые на данном мероприятии, имеют не только физическую направленность: повышение двигательной активности, развития силы, ловкости, быстроты реакции и т.д., но и направлены на решение проблем в поведении, коммуникации, коррекцию нарушений эмоционально – волевой сферы. Это продиктовано личностными особенностями детей, приезжающих в наше учреждение.

***Тематический план по развитию физической активности***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема. | Задачи | Средства. |
| 1. | Я, ты, он, она … | Совершенствовать согласованность движений, умение входить в воображаемую ситуацию. Развивать силу ловкость, быстроту реакции, умение подчиняться правилам, общую моторику.  Воспитывать уважение к своему партнеру. Способствовать сплочению коллектива. Обогащать эмоциональный опыт детей, развивать умение управлять своими эмоциями. | 1. Психогимнастика «Встреча с другом».  2. Игра малой подвижности «Тень».  3. Кто устойчивее? Равновесие на одной ноге.  4. «Ручеек и мостик».  5. Прыжки в парах.  6. «По узенькому мостику на встречу».  7. « Сладкая парочка».  8. Эстафетное упражнение «Веретено».  9. Подвижна игра: «Не зевай, быстро пару выбирай». |
| 2. | Моряки лихие. | Обогащать двигательный опыт детей, формировать ловкость, выносливость, быстроту реакции в различных двигательных заданиях.  Воспитывать дисциплинированность. Учить осознавать свои возможности.  Развивать мимику, фантазию, четкость и выразительность действий. Способствовать сплочению коллектива. Снятие эмоционального напряжения. | 1.Психогимнастика (этюд) «Капитан».  2. «Корабли бороздят океан».  3. «На море – шторм!».  4. Психогимнастика.  5.«Морские сигнальщики».  6. Морской бой.  7. Эстафета «Ловкие и быстрые».  8. Подвижная игра: «Чье звено быстрее соберется».  9. Игра малой подвижности: «Море волнуется».  10. Релаксация «На солнышке». |
| 3. | Туристы. | Развивать быстроту и легкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции, общую моторику. Формировать стремление к самостоятельному поиску способов и средств воплощения двигательного замысла. Способствовать сплочению коллектива. Учить управлять своими эмоциями. | 1.Психогимнастика «Жил-был человечек».  2. Упражнение «Через канавы и ручьи».  3. «Привал»:  3.1. «Сороконожка»  3.2. «Перекати – поле».  3.3. «Через речку вплавь на спине».  3.4. Элементы игры в волейбол.  4. Эстафета: «Чья команда быстрее зажжет костер».  5. Подвижная игра «Веселая рыбалка»  6.Подвижна игра «Удочка».  7. Релаксация. |
| 4. | Красный, желтый, голубой – не угнаться за тобой. | Закреплять у детей навыки и умения действий с мячом, накапливать опыт двигательной деятельности и творческого самовыражения; развивать ловкость, выносливость, общую моторику, дисциплинированность.  Обогащать эмоциональный опыт детей, продолжать развивать умение управлять своими эмоциями. | 1. Психогимнастика «Таня – плакса».  2. «Попади мячом в мяч».  3. «Не выпусти мяч из круга».  4. «Добрось мяч отскоком от стены».  5. «Перебрось».  6. «Пингвины».  7. Эстафета «Воздушный поезд».  8. Подвижная игра «Передай мяч».  9. Игра малой подвижности «Головомяч».  10. Психогимнастика «Мячик» (на дыхание). |
| 5. | Затейники. | Совершенствовать умение манипулировать с обручем и мячом в различных двигательных заданиях, развивать общую моторику, ловкость, выносливость, двигательную самостоятельность, умение подчиняться правилам. Продолжать развивать умение работать в паре.  Воспитывать дисциплинированность, обогащать эмоциональный опыт детей. | 1.Психогимнастика «Театр мимов».  2. «Прокати прямо!»  3.«Успей пролезть».  4.«Не выпусти мяч из круга».  5. «Перехват».  6. Эстафета «Воздушный поезд».  7. Эстафета «Не утони».  8. Подвижная игра «Командные бега».  9. Игра малой подвижности «Фигура с обручем».  10. Релаксация «Насос и мяч». |
| 6. | Непоседы. | Развивать общую и мелкую моторику, научить результативно, манипулировать мешочком. Обогащать двигательный опыт. Развивать ловкость. Обогащать эмоциональный опыт детей. Способствовать сплочению коллектива. | 1. Психогимнастика.  2. «Не урони мешочек».  3.«Все выше и выше».  4. «Не промахнись».  5. «Волшебный мешочек».  6. «Раки – забияки».  7. Ползание по-пластунски.  8.Эстафета «Перенеси мешочек».  9. Этюд «Шалтай – Болтай».  10.Подвижна игра «Лягушата и Цапля».  11.Игра малой подвижности «Путанка».  12. Релаксация « Дрожащее желе». |

**Примерные сценарии спортивных часов**

**Занятие №1**

**«Моряки лихие»**

***Задачи:***

- обогащать двигательный опыт детей, формировать ловкость, выносливость, быстроту реакции в различных двигательных заданиях;

- воспитывать дисциплинированность. Учить осознавать свои возможности;

- развивать мимику, фантазию, четкость и выразительность действий;

-способствовать сплочению коллектива. Снятие эмоционального напряжения.

***Оснащение.*** Флажки – по 2 на каждого ребенка, мячи среднего размера – по числу детей, 5 – 6 больших мячей.

***Организация и методика проведения.***

- Ребята! Сегодня у нас «морское» путешествие. Скажите, кто на корабле главный? *(Ответы детей: - Капитан)*. Правильно. А какими чертами должен обладать капитан? (Ответы детей). Представьте, что каждый из вас – капитан.

1.Психогимнастика (этюд) «Капитан» - капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие, крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Слушайте мою команду: «Мальчики, в колонну становись! Девочки, на противоположной стороне площадки в шеренгу становись!»

2. «Корабли бороздят океан» - так называется первое задание. На месте шагом марш! *(8 – 10 шагов.)* Вперед марш! *(колонна идет в обход, шеренга – поперек зала)*. На месте! (*Когда ведущий колонны дошел до противоположного по диагонали угла).* Нале-во! Смотрите, дети: колонна стала шеренгой, а шеренга – колонной! «Корабли» продолжают движение *(повторить 2 – 3 раза*).

3. «На море – шторм!» - второе задание. Большие волны разметали корабли. *(Бег врассыпную, 20 – 25 с.)* Буря утихает, корабли входят в порт. (*Дети на ходу разбирают флажки и становятся своими «кораблями» (колоннами) вдоль зала.)*

4. Психогимнастика.

Представьте, что мы оказались на необитаемом острове. Сначала

удивились: О-о-о! Потом огорчились: О-о-о! Увидели корабль и радостно воскликнули: О-о-о! (*Дети мимикой выражают разное эмоциональное состояние*).

5.«Морские сигнальщики» - так называются упражнения, которые мы будем сейчас делать. Я – сигнальщик на пристани, а вы – сигнальщики на кораблях. Я подаю сигнал, а вы должны показать, что сигнал принят, - точно и быстро повторить движение. Отвечайте мне – повторяйте мои действия. *(Воспитатель четко проделывает несложные по структуре общеразвивающие упражнения, представляющие комплекс. Каждое выполняется один раз. Получается «двигательный диалог»: вопрос – ответ; темп – бодрый. Исходные положения резко меняются: стоя, сидя, лежа, стоя, на боку, на животе и т.д. Всего проводится 10 – 12 упражнений.)*

Корабли получили разрешение войти в порт. *(Положить флажки.)* Начинаются морские учения!

6. Морской бой. Попробуйте, ребята, попасть в «торпеду»: я буду быстро прокатывать большие мячи вдоль, а вы катите свои поперек. Кто самый меткий? *(Прокатываются один за другим 5 – 6 мячей.)*

7. Эстафета «Ловкие и быстрые»: туда – бег спиной вперед, обратно – обычный бег. *(Группу можно разбить на команды, а можно на звенья – 3-4).* Повторить 3-4 раза.

8. Подвижная игра: «Чье звено быстрее соберется».

Ход игры. Дети распределяются на 3-4 звена с одинаковым числом играющих; им дают флажки 3-4 цветов. В разных концах площадки или по одной стороне ставятся на подставках 3-4 флага тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флагом своего цвета. По сигналу ведущего дети начинают бегать врассыпную по площадке. Движения меняются в зависимости от ритма и темпа, который дает ведущий. По сигналу: «На места!» дети бегут к своему флажку и строятся в колонну лицом к флагу. Ведущий отмечает, какая группа построилась первой.

*Варианты:*

*а) дети могут строиться в колонну, шеренгу, круг.*

*б) в момент бега ведущий может сказать: «Стой!» По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем ведущий меняет места флагов и говорит: «На места!» Дети открывают глаза и бегут строиться к флагу.*

9. Игра малой подвижности: «Море волнуется».

Ход игры. Дети идут по кругу и произносят слова: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура, на месте замри!» На последние слова дети останавливаются и замирают в позе морского животного. Воспитатель или ребенок (*ведущий)* пытается отгадать названия этих животных.

10. Релаксация *(стоим в кругу*).

- Представьте, что мы стоим на берегу моря. Светит солнышко. Погреем носики (*дети поднимают лицо вверх и поглаживают нос*), погреем щечки, лобик, шейку (*поглаживают поочередно щечки, лоб, шею*). Вдруг солнце спряталось за тучи, с моря подул холодный ветер, стало свежо – необходимо сжаться в комок, чтобы согреться. Солнце вышло из-за тучки, жарко – расслабиться – разморило на солнце.

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

- Поблагодарим друг друга за «морское» путешествие.

***Занятие №2***

**«Я, ты, он, она…»**

***Задачи:***

-совершенствовать согласованность движений, умение входить в воображаемую ситуацию;

- развивать силу ловкость, быстроту реакции, умение подчиняться правилам, общую моторику;

-воспитывать уважение к своему партнеру;

- способствовать сплочению коллектива;

-обогащать эмоциональный опыт детей, развивать умение управлять своими эмоциями.

***Оснащение*.** Губка и карандаш (*для игры: «Пчелы и змеи»).*

***Организация и методика проведения****.*

1. Психогимнастика «Встреча с другом».

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Выразительные движения: грусть, поднятие плеч на грустном вдохе, улыбка.

- Хорошо, когда есть друзья. Вы согласны со мной, ребята. Но дружбой надо дорожить, надо уметь помогать друг другу и никогда не оставлять друзей в трудном положении. И наше сегодняшнее занятие посвящено – дружбе. Мы будем продолжать учиться помогать друг другу, выполнять упражнения, придумывать их варианты, создавать комбинации движений.

2. Игра малой подвижности «Тень». Дети, разделитесь на пары *(воспитатель помогает детям разделиться на пары)*. Пусть один из вас будет человеком, а другой - его тенью. Постройтесь парами в произвольном порядке по залу *(один впереди, другой на шаг сзади*). Во время ходьбы *(бега)* один ребенок придумывает движение, другой его повторяет.

3. Кто устойчивее? Равновесие на одной ноге.

4. «Ручеек и мостик»- один ребенок наклоняется вперед и, хорошо прогибаясь, достает руками пол, другой проползает под ним;

5. Прыжки в парах. Держась за руки, в низком приседе, дети прыжками передвигаются в правую, затем в левую сторону.

6. «По узенькому мостику на встречу». Ходьба по скамейке с заданием: на середине разминуться, помогая друг другу. Дети должны подумать, как обойти друг друга, чтобы не упасть со скамейки.

7. « Сладкая парочка» (*на ковре).* Выбирается ведущий, дети делятся на пары. Играющие, стоя спиной друг к другу, цепляются согнутыми в локтях руками. По команде ведущего они должны одновременно сесть и вытянуть ноги. После слов ведущего:

Друг за друга вы держитесь

И вставайте, не ленитесь, -

Пары пробуют встать, согнув ноги и упираясь друг другу в спину.

Выигрывает пара, которая встала первой без падения.

8. Эстафетное упражнение «Веретено» (*по подгруппам*). По команде «Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т.д., пока не дойдут до последнего в ряду. Побеждает та группа, дети которой обернулись быстрее.

9. Подвижна игра: «Не зевай, быстро пару выбирай»

Ход игры. Дети делятся на две команды так, чтобы количество играющих во второй команде было на одного больше. Звучит музыка (бубен), и играющие первой команды бегают в разных направлениях по всей площадке. Музыка (*бубен*) замолкает, играющие останавливаются и произносят слова:

- Раз, два, три – не зевай, быстро пару выбирай!

Игроки первой и второй команды бегут и стараются найти себе пару. Ребенок, не успевший найти себе пару, считается проигравшим. Игра повторяется, а номера команд меняются.

10. Игра малой подвижности: «Пчелы и змеи».

Ход игры. Дети разбиваются на две группы: пчелы и змеи, становятся друг напротив друга и выбирают короля.

Оба короля выходят из класса и ждут, пока их не позовут. Затем прячется два предмета, которые короли должны разыскать в классе. Король пчел должен найти мед – губку, а змеиный король должен отыскать ящерицу – карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издав определенный звук. Все пчелы должны жужжать: жжжжжжжжж… чем ближе их коль подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением: шшшшшш… чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение.

Инструкция детям. – Внимательно следите за тем, насколько ваш король удален от своей цели. Тогда вы легко можете ему помочь, повышая громкость жужжания или шипения при его приближения к цели и понижая при его удалении. Пожалуйста, помните том, что во время этой игры вы не имеете права ничего говорить.

11. «Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету рукопожатие. Начинает воспитатель: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она не покидает вас никогда, а греет. До свидания, до новых встреч!

***Занятие №3***

**«Туристы»**

***Задачи****:*

- развивать быстроту и легкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции, общую моторику;

-формировать стремление к самостоятельному поиску способов и средств воплощения двигательного замысла;

- способствовать сплочению коллектива. Учить управлять своими эмоциями.

***Оснащение.*** Гимнастические палки, мячи, веревка. Нитки, маленькие деревянные палочки, можно старые карандаши – для игры «Веселая рыбалка».

***Организация и методика проведения****.*

1.Психогимнастика «Жил-был человечек»

Ход. Жил-был человечек. Как-то раз он утром встал, и у него было грустное настроение (*показывают мимикой*). Но мы не хотим, чтобы он грустил. Закройте лицо. Настроение изменилось. Человек стал сердитым (*показывают*). Но мы не хотим, чтобы он сердился. Человечек успокоился (*показывают)*. Потом хорошо подумал. За окном светит солнце, ясное небо, и он улыбнулся и стал веселым (*по­казывают*). И решил человечек отправиться в поход.

- Ребята, давайте проверим, готовы ли мы к туристическому походу. Возьмите палки и постройтесь в шеренгу. С построения туристической группы начинается любой поход.

2. Упражнение «Через канавы и ручьи». Я – инструктор, и объясняю, для чего мы взяли палки: в пути нам придется перепрыгивать через канавы, ручьи…. Поможет вам вот эта палка. Показываю: палку надо поставить впереди себя – в середину «ручья», держа ее двумя руками. Затем сильно оттолкнуться и прыгать с ноги на ногу. Давайте попробуем! (*Ходьба в чередовании с опорными прыжками*).

3. Привал!

Туристы отдыхают и играют в смешные и веселые игры.

3.1. «Сороконожка» - Представляете, как сложно жить сороконожке, ведь у нее целых 40 ножек! Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку. Встаньте друг за другом на четвереньки и положите руки на плечи соседа. Готово? Тогда начинаем двигаться вперед. Сначала медленно, чтобы не запутаться. А теперь - чуть быстрее.

Воспитатель помогает детям построиться друг за другом, направляет движение сороконожки. Затем воспитатель говорит: «Ох, как устала наша сороконожка, она буквально падает от усталости». Дети, по-прежнему держат соседей за плечи, падают на ковер. (*Повторить 2-3 раза*).

3.2. «Перекати – поле». «Ребята, есть такая трава. Ее пучки, похожие на мячик, гоняет по полю ветер. Ляжем на пол, прижмем руки к туловищу и будем кататься с одной стороны площадки (*зала*) на другую. (*Повторить 2 раза*).

3.3. «Через речку вплавь на спине». Руки держать прижатыми к туловищу и только ногами отталкиваться.

3.4. Элементы игры в волейбол. Перебрасывать мяч друг другу, не ловя, а отбивая ладошками. (*Играть 3-4 мин*.)

4. Эстафета: «Чья команда быстрее зажжет костер». «Нам нужны палки. Будем складывать их «колодцем» (*показать как*). Последний в команде «зажигает костер» - бросает в «колодец» красный лоскут. (*Можно поиграть 3-4 раза*).

5. Подвижная игра «Веселая рыбалка»

Ход игры. Участники игры привязывают к своему поясу нитку, чтобы она была как «хвостик» сзади. К концу нитки привязывают маленькую деревянную палочку – это рыбка. Нитка должна быть такой длины, чтобы «рыбка» лежала на земле. Играющие разбегаются и стараются «поймать» друг у друга «рыбку», т.е. наступить на палочку. Оборванную «рыбку» можно подобрать с пола. Тот, у кого рыбка оторвалась, выходит из игры. Победителем становится тот, кто поймал больше всего «рыбы».

6.Подвижна игра «Удочка».

Ход игры. Дети стоят в кругу. В центре – водящий. Он держит в руках веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком (*можно заменить скакалкой)*. Ведущий вращает веревку по кругу над самой землей. А дети подпрыгивают вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног. Тот, кого веревка или мешочек заденет по ногам, считается проигравшим. Когда удочка заденет одного из играющих, делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется.

7. Релаксация.

Пришло время устраиваться на ночлег. Все дети – туристы заняли свои места в палатке (*сели на ковер*).

Подул холодный ветер и пробрался сквозь щелки в палатку. Туристы замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко, развернулись. Опять подул северный ветер. Пришел инструктор и раздал туристам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные туристы, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло, уютно. Все заснули, им снятся добрые, светлые сны. Но вот наступило утро и первые лучики пробиваются в щелки палатки. Наши туристы просыпаются, медленно поднимаются, смотрят друг на друга и улыбаются. Они снова – дети. Поход окончен – пора возвращаться домой (*в группу*).

***Занятие №4***

**«Красный, жёлтый, голубой – не угнаться за тобой»**

***Задачи***. Закреплять у детей навыки и умения действий с мячом, накапливать опыт двигательной деятельности и творческого самовыражения; развивать ловкость, выносливость, общую моторику, дисциплинированность.

Обогащать эмоциональный опыт детей, продолжать развивать умение управлять своими эмоциями.

***Оснащение****.* Мячи – по числу детей, ориентиры для эстафеты.

***Организация и методика проведения.***

1. Психогимнастика «Таня – плакса».

- Ребята, вспомните стихотворение про Таню:

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

- Тише. Танечка, не плач:

Не утонит в речке мяч.

(*А. Барто*)

А теперь, давайте, изобразим это стихотворение. Я буду читать, а вы мимикой будете показывать настроение Тани. (*Дети изображают: на первые две строчки - грусть, печаль, слезы; на последние – вытирают слезы, улыбаются*)

- Мы не случайно вспомнили про Таню, сегодняшнее наше занятие будет посвящено неизменному спутнику детских игр – мячу.

2. «Попади мячом в мяч» - катание мячей навстречу (как усложнение: из разных положений: из наклона, из приседа, с колена).

Выполнение: фронтально. (*Повторять 3-4 мин.)*

3. «Не выпусти мяч из круга» - ведение мяча на месте, не выпуская из обруча (*или начерченного круга*).

Выполнение: одновременно. (*Повторять 3-4 мин*.)

4. «Добрось мяч отскоком от стены» - сильные броски двумя руками сверху по касательной на линию на середину зала в сторону глухой стены.

Выполнение: одновременно. (*Повторить 10-12 раз*)

5. «Перебрось» - элементы игры в волейбол. Перебрасывая мяч друг другу, надо не ловить его, а отбивать ладошками.

6. «Пингвины» - упражнение в беге с зажатым мячом между ногами. Можно использовать как эстафету: до ориентира – бегом с мячом между ногами, обратно – с мячом в руках.

7. Эстафета «Воздушный поезд» - дети разбиваются на две команды. Мяч передается руками над головами, начиная от первого стоящего – командира, обратно мяч можно передать также, а можно прокатить по полу между ногами.

8. Подвижная игра «Передай мяч».

Ход игры. Дети стоят по кругу и передают мяч друг другу. Произнося следующие слова:

Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Кто бросать умеет? – Я!

На каждое слово дети передают мяч; у кого на «Я» окажется в руках мяч, выходит на середину и говорит: «Раз, два, три, беги!» После этих слов дети разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит временно из игры. Когда водящий попадает мячом в 2-3 детей, все снова встают в круг, и игра повторяется.

9. Игра малой подвижности «Головомяч».

Цель игры. Развивать навыки сотрудничества в парах или тройках, умение согласованно двигаться в паре с партнером.

Ход игры. Разбиться на пары и лечь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы голова оказалась рядом с головой партнера. Мяч положить точно между головами. Теперь нужно поднять мяч и встать самим. Мяча можно касаться только головами, подниматься постепенно, встать сначала на колени, а потом на ноги.

Когда дети научатся легко справлять с этой задачей, можно усложнить: объединить детей не в пары, а в тройки. Можно предложить опытным путем выяснить, с каким количеством игроков можно поднять мяч головами.

10. Психогимнастика.

- ребята, представьте, что каждый из вас – мячик. Надуйте щечки. Покажите руками, как мяч умеет катиться. Скакать, и снова катиться.

Дыхательные упражнения: вдох – живот стал как бочок у мячика, медленный выдох – расслабление.

***Занятие №5***

**«Затейники»**

***Задачи****:*

*-* совершенствовать умение манипулировать с обручем и мячом в различных двигательных заданиях, развивать общую моторику, ловкость, выносливость, двигательную самостоятельность, умение подчиняться правилам;

-продолжать развивать умение работать в паре.

-воспитывать дисциплинированность, обогащать эмоциональный опыт детей.

***Оснащение.*** Обручи и мячи – по числу детей, эстафетные ориентиры.

***Организация и методика проведения****.*

1. Психогимнастика «Театр мимов».

Дети стоят в кругу. «Вы все - актеры, а я - зритель. Я буду говорить, кого вы должны изобразить. Хороший актер играет так, что зрители верят в то, что он изображает.

Изобразите действия фотографа, шофера, футболиста.

Мы играем на балалайке, трубе, бубне. А теперь изобразите выступление клоунов, мимов, гимнастов».

- Вот и мы, ребята с вами сегодня будем гимнастами, и спортсменами, а нашими спортивными снарядами будут обруч и мяч.

2. «Прокати прямо!» - катание обручей друг другу.

Выполнение: одновременно (*толкнув свой обруч, каждый ребенок подхватывает катящийся к нему обруч партнера)*. (Повторить 10-12 раз.)

3.«Успей пролезть» - катнуть обруч и, пока он катится успеть пролезть через него – «поднырнуть».

Выполнение: одновременно. (*Повторить 8-10раз*.)

4.«Не выпусти мяч из круга» - ведение мяча на месте, не выпуская из обруча (*или начерченного круга*). (*Повторять 3-4 мин.)*

Выполнение: одновременно.

5. «Перехват» - стоя лицом, друг к другу (размещение хаотичное), один из пары отбивает мяч установленное количество раз, например 4; пятый удар по мячу делает другой ребенок. Затем меняются. (*Для начала воспитатель может громко считать: «Раз, два, три, четыре!»*)

Выполнение: фронтально. Повторить несколько раз.

6. Эстафета «Воздушный поезд» - дети разбиваются на две команды. Мяч передается руками над головами, начиная от первого стоящего – командира, обратно мяч можно передать также, а можно прокатить по полу между ногами. (*Повторить 3 раза*)

7. Эстафета «Не утони».Играют две команды, перед каждой на полу лежит обруч. Первый ребенок запрыгивает в обруч, поднимает его через себя (*сам внутри*) и прокладывает путь к эстафетному ориентиру. Прыгать, шагать можно только внутрь круга. Наступивший вне считается утонувшим. Достигнув ориентира, ребенок возвращается бегом, держа в руках обруч, и, передает его следующему участнику команды.

8. Подвижная игра «Командные бега».

Ход игры. Участники делятся на команды по 3-4 человека. Каждая команда встает внутри большого обруча и поднимает его на уровне груди. Участники команд становятся «тараканами». На площадке чертят линию старта и линию финиша. Команды по сигналу начинают двигаться от линии старта к линии финиша, оставаясь внутри обруча, согласовывая свои движения. Побеждает команда, первая пришедшая к финишу.

9. Игра малой подвижности «Фигура с обручем» - выполняется по типу «Море волнуется…». По сигналу зафиксировать позу с обручем, предложить детям по желанию объединиться в маленькие подгруппы. Отметить, чья фигура лучше. (*Повторить 3-4 раза*).

10. Релаксация «Насос и мяч».

Дети разбиваются на пары. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки и шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (*мяч не наполнен воздухом*). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (*они качают воздух*) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса… Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

Играющие меняются ролями.

***Занятие №6***

**«Непоседы»**

***Задачи****:*

- развивать общую и мелкую моторику, научить результативно, манипулировать мешочком. Обогащать двигательный опыт;

- развивать ловкость. Обогащать эмоциональный опыт детей;

- способствовать сплочению коллектива.

***Оснащение****.* Мешочки с песком (200 г) – по числу детей, обручи для игры «Лягушата и цапля» - по числу детей.

***Организация и методика проведения****.*

1. Психогимнастика**.**

Жила – была девочка Ульяна. Послушайте, что с ней произошло.

Шла Ульяна с огорода,

Повстречала там урода.

А урод стоит на палке

С бородою из мочалки.

Что это было? (*Огородное пугало*). Покажите, как испугалась Уля. Изобразите огородное пугало. Ой, какое оно страшное! (*Дети изображают испуг*.)

Огородное пугало долго стояло, всех птиц испугало. Почувствуйте напряжение шеи, рук, туловища, ног. Изобразите летящих птиц. Ваши руки и тело расслаблены. Вы смелые, никого не боитесь. Я хочу посмотреть какие вы смелые, сильные. Вы готовы к спортивным играм.

2. «Не урони мешочек» - ходьба с мешочком на голове (*поперек зала*) + движение в обратном направлении (*держа мешочек в руке*) прыжками на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу – кто как хочет.

Выполнение: одновременно. (*Повторить 4-5 раз*).

3.«Все выше и выше» - подбрасывание мешочка одной рукой как можно выше и ловля другой.

Выполнение: одновременно. Размещение хаотичное. (*Повторять в течение 3-4 мин.*)

4. «Не промахнись» - бросание мешочка в корзину с различных расстояний.

Выполнение: поточное. (*Повторять в течение 3-4 мин.)*

5. «Волшебный мешочек». Дети с мешочками в руках спокойно ходят по залу. По сигналу «хоп!» нужно остановиться и освободить руки от мешочка. Но класть его на пол нельзя. Каждый, по – своему, должен придумать, как это можно сделать. (*Повторить 3-4 раза*).

6. «Раки – забияки» - ползание в опоре на всю ступню и ладони, в глубоком приседе (*колени разведены широко в стороны*), + активное выпрямление, прогнувшись + энергичные прыжки с ноги на ногу в обратном направлении – кто сделает меньше прыжков?

7. Ползание по-пластунски поперек зала + отползание назад, не разворачиваясь, + активное выпрямление.

8. Эстафета «Перенеси мешочек»**:** туда – обычный бег с мешочком в руке, назад – бег на четвереньках. (*Повторить 3-4 раза*).

9. Этюд «Шалтай – Болтай**»**

Шалтай – Болтай сидел на стене.

Шалтай – Болтай свалился во сне.

(*перевод С. Маршака*)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

10. Подвижна игра «Лягушата и Цапля».

Ход игры. На площадке чертят круги – домики (*по количеству играющих*). Выбирается Цапля, которая прячется в стороне. Остальные играющие – лягушата. Они находятся в своих домиках – кругах (*обручах*). Со словами:

Долго мы сидели в иле, погулять не выходили,

Вылезайте из пруда, выходите все сюда, -

Подражая движениям лягушат, дети выпрыгивают из своих «домиков» и веселятся. Неожиданно выбегает Цапля со словами:

Кто здесь квакает «ква-ква»?

Разбегайтесь, кто куда! –

И начинает ловить Лягушат. Лягушата могут прятаться от Цапли в свои домики.

11. Игра малой подвижности «Путанка».

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Воспитатель говорит: «Держите друг друга за руки очень крепко и ни в коем случае не отнимайте рук. Сейчас вы закроете глаза, а я вас запутаю. Вы должны будете распутаться, ни разу не разорвав ваш круг». Дети закрывают глаза, взрослый запутывает их: поворачивает детей спиной друг к другу, просит перешагнуть через сцепленные руки соседей и Т.д. Таким образом, когда дети открывают глаза, вместо круга получается куча-мала. Дети должны распутаться, не разнимая рук.

12. Релаксация « Дрожащее желе».

Инструкция: Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись, друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? (*Выбирают*). Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я буду встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками…

В течение одной минуты показывайте, как вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь – дрожащее желе успокоится не сразу.

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться… начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

***Анализ уровня физической активности***

Группа: Заезд:

Даты диагностики: 1. 2.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии    Ф.И.  ребенка | | Выносливость  (упражнение «Качели»). | | Силовые качества (упр. «Через канавы и ручьи»). | | Равновесие, ловкость (упр. «Не урони мешочек»). | | Ловкость, гибкость (упр. «Успей пролезть»). | | Отбивание мяча об пол (упр. «Не выпусти мяч из круга»). | | Элементы игры в волейбол (упр.«Перебросы»). | | Общая моторика (упр.«Перекати поле») | |
| 1. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уровни | Выполняет самостоятельно (В) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполняет с помощью (С) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Испытывает значительные затруднения (Н) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Литература**

1. Сагайдачная Е., Яковлева Т. Радость движения. «Обруч». – 1996. - № 2.

2. Стрелкова Л. Творческое воображение: Эмоции и ребенок. Ж. «Обруч». 1996.- № 4.

3. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5-8 лет. Я.: Академия развития, 2003.  
4.ЧистяковаМ.И. Психогимнастика под ред. Буянова М.И. М.: Просвещение, 1995.  
5. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. М.: Просвещение. 2001.