**Тема: «В осінньому лісочку»**

**Мета:** закріпити комплекс ранкової гімнастики «В осінньому лісі» (з грибочками); закріпити вміння ходити приставним кроком по канату покладеному прямо; повзати на животі по гімнастичній лаві, підтягуючись руками; удосконалювати вміння стрибати на обох ногах з просуванням вперед; розвивати швидкість, спритність, орієнтацію в просторі, уміння реагувати на сигнал під час гри; виховувати дружні взаємини з однолітками та бажання займатися фізичними вправами.

**Вид заняття:** фізкультурно-тренувальне.

**Спосіб організації:** потоково-коловий.

**Словник:** осінній ліс, грибочки, каштанчики, збирач,

**Інвентар:** канат, гімнастична лава, «калюжі»-6шт; грибочки по 2 на кожну дитину, обручі (великі)-3шт,

**Хід заняття**

**І.** Привітання – я скажу привіт тобі,

Твій привіт летить мені.

Ми хороші друзі,

Обіймімось дуже.

Сьогодні по дорозі до осіннього лісочку вас чекають пригоди. Будьте уважними та сміливими, коли йтимете лісовими стежками.

Ходьба звичайна (10с.), ходьба навшпиньках, руки на поясі (15с.), ходьба звичайна (10с.), ходьба звичайна (10с.), ходьба на п’ятах, руки на сідницях (15c.), ходьба приставним кроком вперед (15с.), ходьба звичайна (10с.), біг прямим галопом (30с.), ходьба звичайна (взяти грибочки ), шикування в 3 колони.

**ІІ**. Комплекс ЗРВ «В осінньому лісі»

1. **«Ось які грибочки виросли в лісі».** В. п. – ноги нарізно, руки з грибочками опущені вниз. 1 – підняти руки вперед, 2 – вгору, 3 – вперед, 4 – в. п. Повторити 6 разів. Ускладнення: 1 – руки вгору, 2 – нахил вправо, 3 – вліво, 4 – в. п. Повторити 7 разів.
2. **«Потягнемось за грибочком».** В. п. – те ж саме. 1 – нахил тулуба вперед (не згинаючи ніг в колінах), руки вперед, 2 – в. п., 3-4 – те ж саме. Повторити 6-7 разів. Ускладнення: 1 – нахил вперед, руки в сторони, 2 – в. п., 3-4 – те ж саме. Повторити 7 разів.
3. **«Танок грибочків».** В. п. – о. с. 1 – виставити праву ногу вперед, поставити на п’яту, 2 – в. п., 3-4 – те ж саме з лівої ноги. Повторити 6-7 разів.
4. **«Заховався грибок».** В. п. – сидячи, руки зігнуті в ліктях. 1 – поворот вправо, торкнутись грибком підлоги, 2 – потягнутись до носків ніг, 3 – поворот вліво, 4 – в. п. Повторити 6-7 разів.
5. **«Покажемо, як росте грибок**». В. п. – ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – присісти, 2-3-4 – поступово підніматись, повертаючись у в. п. Повторити 6 разів.
6. **«Стрибки навколо грибочка».** В. п. – ноги разом, руки на поясі. Стрибки навколо

грибка праворуч, а потім ліворуч. Повторити 10р.+10 разів.

**ІІІ. 1. «Вузенькою доріжкою»** ( ходити по канату, спина пряма, руки в сторони).

**2. «Катаємось на хмаринці»**  (повзання на животі по гімнастичній лаві,

підтягуючись руками). Робити міцний хват обома руками, за край лави.

**3. «Через калюжі» (**стрибки на двох ногах, відстань – 40см., 6 «калюж». Повторити

3 рази.

**Р/гра «Каштанчики» -** швидкість, спритність, уміння реагувати на сигнал.

Маленькі ми каштанчики,

На дереві росли.

І раптом ми попадали,

Розбіглись хто куди.

1,2,3, - спробуй нас збери!

**ІV.** Ходьба звичайна, вправа на дихання.

Молодці малята! Виконали всі вправи правильно. До нових зустрічей.