**№59**

**Дата: 15.03 – понеділок 10.50-11.15 – Нікуліна С.М., Вернігорова Н.М.,**

 **17.03 – середа 11.20-11.45 – Малик Ю.В., Захарченко А.А.**

**Тема: Весняні розваги**

**Мета:** формувати у дітей навички правильної постави; вправляти в ходьбі по гімнастичній лаві різними способами; вчити правильно групуватись під час пролізання в обруч правим та лівим боком, стрибати із затиснутим м’ячом між колінами «змійкою»; розвивати уважність, спритність, координацію рухів, швидкість; виховувати любов до рідної природи.

**Вид заняття:** сюжетне.

**Спосіб організації:** потоково-коловий.

**Словник:** радіють, весна.

**Інвентар:** гімнастична лава-2шт; обручі на стояках-2шт; м’яч на кожну дитину, стрічки-хвостики за кількістю дітей.

**Хід заняття**

**І. Привітання**

**Пальчикова гра «Доброго ранку»**

Доброго ранку, сонце привітне!

Доброго ранку, сонце блакитне!

Доброго ранку, у небі пташки!

Доброго ранку тобі і мені!

Малята, ви помітили, як сонечко пригріває, справжня веснонька нас зустрічає, пропоную вам відправитись у подорож лісовими стежками на весняні розваги. Готові? Вперед!

Ходьба звичайна (10с.), ходьба дрібним кроком, руки на поясі, «не наступи на комашку» 20с.), ходьба звичайна (10с.), ходьба перехресним кроком «звірята тупають ногами» (20с.), ходьба звичайна (10с.), ходьба широким кроком, руки на колінах «переступаємо через струмочки» (20с.), ходьба звичайна (10с.), ходьба з підлізанням, (15с.), ходьба звичайна (10с.), біг зі зміною напрямку за сигналом «поворот» (50с.), ходьба звичайна (10с.), перешикування в пари, четвірки.

**ІІ.** Комплекс ранкової гімнастики «Пробудження природи» (без предметів).

1. **«Прокидається природа».** В. п. – о. с., руки внизу. 1 – поворот голови с сторону, 2 – в. п., 3-4 – те саме в інший бік. Повторити по 6 разів у кожний бік.
2. **«Визирнуло сонечко».** В. п. – ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях, перед грудьми. 1-2 – лікті здвигаємо назад, 3-4 – руки випрямити і відвести назад. Повторити 8 разів.
3. **«Дерева розпускаються».** В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 – нахил тулуба вліво, праву руку підняти, 2 – в. п., 3-4 – те саме вправо. Повторити по 4 рази в кожний бік.
4. **«Прокинулись пташки».** В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 – підняти зігнуту в коліні ліву ногу, доторкнутися до коліна ліктем правої руки, 2 – в. п., 3-4 – те саме. Повторити по 4 рази кожною ногою.
5. **«Пробудження квітів».** В. п. – сидячи на колінах, руки на поясі. 1 – піднятись на високі коліна, руки вгору, 2 – в. п., 3-4 – те саме. Повторити 8-10 разів.
6. **«Побігли струмочки».** В. п. – сидячи, ноги прямі, руки за спиною. 1-4 – почергове підтягування та випрямлення ніг до грудей. Повторити 8-10 разів.
7. **«Сонячні зайчики».** В. п. – о. с., руки на поясі. Стрибки на одній нозі у чергуванні з ходьбою. Повторити 12р.+12 разів.

**ІІІ. 1. «По колоді»** (ходьба по гімнастичній лаві боком та приставним кроком), стежити за поставою та диханням дітей.

**2. «Долаємо перешкоди (печери)** (пролізання в обруч правим та лівим боком), руками не торкатися обруча

**3. «Через купини»** (стрибки із затиснутим м’ячом), руки на поясі, спина пряма. «змійкою». Повторити 3 рази.

**Р/гра «Квач зі стрічкою» -** шикування в коло, біг з вивертанням, швидка реакція, орієнтування в просторі.

Ми, малята дошкільнята, любим бігати й стрибати,

Ану, спробуй нас догнати, раз-два, три – лови! –**діти розбігаються, квач виймає хвостики**

Ознайомлення. Повторити 3рази.

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

Чи подобається вам гратись навесні?