**Итоговое занятие по кружку « Спортивная гимнастика».**

**Цель**: Укрепление здоровья детского организма.

**Задачи:**

**Образовательные**

1. Научиться правильно согласовывать движения, обучение двигательной деятельности;

2. Формировать навыки безопасного выполнения упражнений.

**Развивающие.**

1. Способствовать интеллектуальном развитию детей*( развивать память, мышление, внимание, воображение)*;

2. Развитие силовые и координационные способности;

3. Развитие гибкости;

**Воспитательные:**

1. Воспитывать интерес к спорту, выдержку, коллективизм, желание играть;

2. Побуждать детей к самооценке;

3. Создать положительный настрой с помощью музыкального сопровождения;

**Оздоровительные:**

1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности, воспитывать привычку сохранять правильную осанку;

3. Профилактика плоскостопия.

Интеграция видов деятельности:

двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, музыкальная.

Оборудование:

Запись ритмической музыки, коврик для каждого ребенка;

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

Обычная ходьба; ходьба на носочках; обычная ходьба; ходьба на пятках; обычная ходьба; подскоки; обычная ходьба; легкий бег; обычная ходьба. Упражнение на восстановление дыхания « Одуваньчик».

Перестроение в 3 колонны.

**Основная часть.**

1. « Наклоны головы» И.п.. ноги вместе, руки на поясе. 1- наклонить голову вперед, 2 – и.п. 3 – наклонить назад; 4 – и.п.. Повторить 6 раз.
2. « Вращение плечами» И.п..ноги вместе руки на плечах, 1, 2, 3, 4- вращение плечами вперед, 1,2,3,4 – вращение назад. Повторить 3 раза в каждую сторону.
3. « Вращение кулачками» И.п.. ноги вместе прямые руки перед грудью. 1, 2, 3, 4 – вращение во внутреннюю сторону, 1, 2, 3, 4, вращение во внешнюю сторону. Повторить по 3 раза.
4. « Наклоны в стороны» И.п.. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон в право, 2 – наклон вперед, 3- наклон в лево, 4 – наклон назад. Повторить по 6 раз.
5. « Наклон вперед». И.п.. Ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклониться вперед, 2 – вернутся в и.п.. Повторить 6 раз.
6. « Вращение носочками ног» И.п..Ноги вместе, руки на поясе. На счет 1, 2, 3, 4- вращаем носочками правой ноги, 1, 2, 3, 4- вращаем носочками левой ноги. Повторить по 4 раза.
7. « Рыбка» И.п..стоя ноги вместе, руки сомкнуты, вращение тазобедренным суставом в право и, в лево. 10 секунд.
8. « Лягушка» И.п..лежа на спине, руки прямые над головой, стопы ног подружить, стараться коленями коснутся пола. 10 секунд.
9. «Лягушка» переворачивается на животик. 10 секунд.
10. «Планка» И.п..стойка на согнутых в локтях руках и носочками ног. Удержать такое положение 10 секунд.
11. « Перекаты». И.п.. сидя, руки делают « замочек» на коленях.

Повторить 6 раз.

1. « Перекаты с прямыми ногами». И.п..лежа на спине руки вдоль туловища. Ребенок должен коснуться носками ног пола над головой.
2. « Березка» И.п.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки переместить под лопатки. Удержаться 10 секунд.
3. « Коробочка» И.п.. Лежа на животе коснуться носочками ног головы, прямые руки перед грудью. Удержаться 10 секунд.
4. « Полу мостик» И.п.. лежа на спине ноги согнуты в коленях руки вдоль туловища. Приподнять туловище ноги поставит на носочки.
5. « Мостик» И.п.. лежа на спине руки вдоль туловища. Приподнять туловище руки за головой. Удержаться не менее 10 секунд.
6. « Перекаты» И.п.. сидя, руки делают « замочек» на коленях.

Повторить 6 раз.

1. Кувырок вперед и назад. Повторить 5 раз.
2. « Рыбка» И.п.. лежа на спине ноги вместе, руки сомкнуты, вращение тазобедренным суставом в право и, в лево. 10 секунд.
3. Упражнение на релаксацию « Звезда». Ноги на ширине плеч, руки в стороны Глубокое ровное дыхание.
4. « Ласточка» И.п.. Стоя на одной ноге, руки развести в стороны.

**Заключительная часть.** Перестроение в одну колонну. Обычная ходьба.