**Тема:** « Здоровье и счастье не живут друг без друга!»

**Цель:** всесторонне развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
формирование потребности в движении

**Задачи:**

* упражнять детей в разных видах ходьбы с выполнением заданий, прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, беге змейкой;
* совершенствовать умения детей в ползании на четвереньках, «по-пластунски», в подпрыгивании вверх, в метании вдаль через преграду;
* развивать мышечную силу и координацию движения;
* учить действовать согласованно, следовать команде педагога;
* воспитывать волевые качества: смелость, решительность, выдержку, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей;
* формировать интерес к физической культуре;
* доставить радость от

**Интеграция образовательных областей:**

физическое развитие, художественное – эстетическое развитие, социально – коммуникативное развитие.

**Оборудование:** мешки (по количеству детей), тканевое полотно (1.5мХ1.5м), гантели (по 2 на каждого ребёнка), верёвка, которая крепится к противоположным стенам зала

*1.Вводная часть*

Построение в шеренгу. Приветствие гостей.

**Воспитатель**:

Ребята, а вы знаете, что такое счастье?

**Ответы детей**:

Счастье – это, когда светит солнце и небо голубое; счастье – это когда все друзья вместе с тобой; счастье – это дружная семья; счастье – это когда близкие люди занимаются общим интересным делом; когда все радостные здоровые.

Воспитатель:

Да, ребята, всё это верно. Но самое главное для любого человека – это его здоровье! В народе так и говорят «Здоровье и счастье не живут друг без друга!» Сегодня я предлагаю вам продолжить укреплять здоровье, то есть становится ещё чуточку счастливее. А помогать нам в этом будет наше необычное, но уже любимое спортивное оборудование. Взяли мешки в руки. Наполнили их воздухом. Готовы? (Да) Тогда вперёд!

-Направо! Раз, два! В обход по залу шагом марш!

**1 часть.**

Ходьба по залу обычная с мешком на одном плече, на другом плече. Ходьба на носках, перемещая мешок за спиной из одной руки в другую вправо. Ходьба на пятках перемещая мешок из одной руки влево. Кружение в одну сторону, в другую, держа мешок перед собой. Ходьба в мешке мелким шагом. Прыжки на двух ногах с передвижением вперёд. Ходьба с перемещением мешка между ногами из одной руки в другую. Перекаты туловища лёжа. Бег по диагонали (или змейкой между гантелями). Ходьба обычная, руки в стороны, опустить с глубоким вдохом – выдохом.

Перестроение в три колонны тройками. Дети самостоятельно расстелили мешки по левую руки в три колонны.

**2 часть.**

1. *ОРУ с гантелями*

1). И.п :о.с., руки в доль туловища. 1 – руки вверх, поднять голову наверх, 2 – и.п. (6раз)

2). Повороты в сторону. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, 2 – и.п., 3 – повороты влево, 4 – и.п. (6раз)

3). «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вытянуть вперёд. 1 – прогнуться в туловище, 2 – и.п. (6раз)

4). И.п.: лежа на спине, руки вытянуты над головой. 1 – соединить руки и ноги вместе, 2 – и.п. (6раз)

5). Приседания. И.п.: ноги на ширине стопы, руки в доль туловища. 1 – присесть, руки вытянуть вперёд, 2 – и.п. Примечание: пятки отрываем от пола. (мальчики – 10раз, девочки – 8 раз)

6). Прыжки на месте, скрещивая руки и ноги в чередовании с ходьбой. (10Х3)

Перестроение в круг, гантели собрать в коробку.

*2.ОВД*

1. «Полотно колышется стоя на месте»

2. «Полотно колышется лёжка на полу. Махи ногами.

3. «Спрятались». Группировка детей под полотно.

4. Ползанье на четвереньках и «по-пластунски» под колеблющимся полотном.

5. «Поиграем с шариками» Одновременное колебание полотна в хаотичном порядке. Примечание: стараемся не уронить ни один шарик.

6. Подпрыгивание вверх, доставая верх натянутого полотна.

*3. Подвижная игра «У кого меньше?»*

*Деление на 2 команды. Участники команд перебрасывают шарики через полотно. По сигналу игра заканчивается. Команды собирают шарики в корзины, сравнивают их количество. Игра повторяется 2-3 раза.*

**3 часть.**Ходьба по кругу. Ходьба между стенками полотна «через тоннель». Построение в круг. Дыхательное упражнение «Надуем шар»

-На этом наше занятие закончилось. Понравилось оно вам, ребята?

-Да!

-Вы стали крепче, сильнее, здоровее?

-Да!

-А значит стали чуточку счастливее. Направо, в обход по залу в группу шагом марш!