**Тема: « Упражнение для тренировки всей мышечной системы».**

**«Упражнение на гибкость спины».**

**Цель :** Всесторонне развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма, формирование правильной осанки, гибкости, развитие творческой способностей и индивидуальных качеств

ребенка.

**Задачи :**

-способности формированию правильной осанки.

-содействовать профилактике плоскостопия, координации движения.

-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.

-содействовать развитию памяти, внимания, воображения.

-содействовать развитию дыхательной системы

-поддерживать интерес парной разминки, растяжки.

**Образовательные:** формирование упражнений и освоение материала.

**Воспитательные:** воспитывать у детей дружеские отношение, помогать друг другу.

**Здоровьесберегающие :** содействовать развитию функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы организма.

**Форма урока:** групповая.

**Метод урока:** практический, словестный.

**Оборудования :** музыкальная колонка, гимнастические коврики.

**Структура урока.**

1. **Организационный момент:**

Вход детей в зал, построение в одну линию, поклон (приветствие)

**2.Разминка на середине зала по кругу.** ( разогрев)

**3.Построение и перестроение.** ( в одну колонну, 2 колонны, 4 колонны)

**4.Разминка:**( разогрев всех мышц)

**5.Упражнения на гимнастических ковриках**( растяжка, растяжка в паре)

**6.Ритмическая игра:** « Эхо» (отхлопывать предложенный ритм)

**7. Прыжки :** «Лягушка»

**8.Дыхательная гимнастика**.( упражнение «Роза и одуванчик», «Хомяк», «Ежик»)

**9. Поклон**.

**Ход урока.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание урока** |
| **Организационный модуль:**  **Мотивационный модуль:**  **Практический модуль:** | **Построение детей в линию, выполнить гимнастический поклон.**  **Разминка –растяжка на гимнастических ковриках в паре, ритмическая игра, дыхательная гимнастика.**  **1.Разминка на середине по кругу( разогрев)**  1.ходьба на носочках и пятках.  2.Бег ( ноги назад, ноги.вперед)  3.Галопы(лицом и спиной в круг)  4.Ходьба спокойная в построение**.**  **2.построение и перестроение(в 1 колонну, 2 колонны, в 4 колонны)**  3.Упражнение для мышц тела.  1.упражнение для мышц головы( наклоны в сторону, вперед, назад, повороты вправо, влево)  2.упражнение для мышц плеч(поднимать и опускать вверх , вниз, круговые движения плеч вперед, назад)  3.упражнение для мышц рук( «мельница», «ножницы», достать пальцы за спиной)  4.упражнение для мышц ног( «Цапля» стойка на одной ноге, «Лилипуты и великаны» -приседание)  5. упражнение для мышц тела (наклоны вправо, влево, вперед, назад, круговые движения)  **3.Упражнение на гимнастических ковриках**  1.»складочка»( сидя наклоны вперед, дотянуться до носочков)  2. «Бабочка» (сидя ноги согнуты в коленях и развести в стороны, покачивая ногами)  3. «неваляшка»(из положения «бабочка» качаться из стороны в сторону, руками держать носки)  4. «Буратино»(сидя, ноги развести в стороны, наклоны вправо, влево)  5. «ласточка» (лежа на животе, приподнять слега туловище и голову)  6. «рыбка» (лежа на животе, стопы развернуть в стороны).  7. «корзинка открывается, закрывается(лежа на животе, прогнуть туловище назад, достать до головы ногами, опустить ровно на пол)  8. «мост» (лежа на. спине , подняться на руки и прогнуться)  **4.Упражнение на пресс, гибкость спины ( упражнения в паре)**  1.лежа на спине , подняться  2.лежа на животе, подняться  3.лежа на животе , держать руки сзади и медленно подтягивать назад и опускать.  4. лежа на животе, держать руки над головой, прогибать туловище и голову назад, опускать на пол  5.сидя на коленях , прогнуться назад и подняться.  6.стоя на ногах, прогнуться назад и подняться.  **5.Ритмическая игра: «Эхо»**  Дети изображают «Лягушек» , сидя на болоте- на ковриках, вокруг них летают комары и нужно их поймать(отхлопывать предложенный ритм, по очереди, 1 ряд по одному хлопку, второй ряд по два хлопка, третий ряд по три хлопка и все вместе по животу 5 хлопков )  **6.Прыжки: «Лягушки»**  Сидя на корточках, колени разведены в сторону, руки находятся между ног, прыгая вверх, при прыжках дети квакают.  **7.Дыхательная гимнастика:**  1.Упражнение « Роза и одуванчик» (глубоко вздохнуть носом, а потом дунуть максимально выдыхая.)  2.Упражнение «Хомяк» (изобразить хомячка надуть щеки и походить, хлопнутьпо щекам, выпустить воздух)  3.упражнение «Ежик»  Ежик добрый не колючий  Посмотри вокруг получше  1-поворот головы вправо- короткий шумный вдох носом  2-поворот головы влево- выдох через слега открытые губы.  **8. поклон.** |