**Физическая культура 03.10.2018 г.**

Тема: «На прогулку в лес пойдём»

Цель: продолжать учить детей ходить и бегать в колонне по одному всей группой, прыгать на двух ногах из обруча в обруч.

Ход НОД:

1. Ходьба между двумя линиями (по тропинке) (шнурами, расстояние 25см, длина 2,5 -3м)  
2. Прыжки на двух ногах на месте - «Покажи мишке, как мы умеем прыгать».

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске.  
Дых-ые упр-ия: «Деревья качаются»

Построение в круг  
ОРУ №3 Без предметов «Смотрит солнышко в окошко»

1.  И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены. Обруч к плечам. На раз - обруч поднять вверх и посмотреть сквозь него. «Смотрит солнышко к нам в окошко» (5-6 раз)

2.  И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. «Выгляни в окошко, дам тебе горошка». На раз и два - поворот вправо, повернуть и обруч. На три и четыре - поворот влево и обруч повернуть влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3 раза.

3.  И.п.: лежа на спине, ноги врозь, обруч на полу между ног. «Встретились» - на раз и два - ноги согнуть и поставить в обруч. На три и четыре — вернуться в и. п. Повторить (5-6 раз)

4. И.п.: лежа на полу, обруч над головой, хват с боков. «Наши ножки глядят в окошко» — на раз ноги согнуть и обруч надеть на ножки. На три и четыре — вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

5. И.п.: стоять в обруче. Ноги слегка расставить. Несколько пружинок. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг, и ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.

6.  И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом на руках, обруч лежит на полу впереди. Приподнять голову и плечевой пояс, поднять руки с обручем, прогнуться, вернуться в и. п. (4-5 раз)

**Игра «Поезд»**

Учить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми; вселять чувство уверенности и спои возможности; побуждать к самостоятельным действиям.

***Содержание*** игры. Взрослый предлагает нескольким детям встать друг за другом. Дети выполняют роль вагончиков, а взрослый — паровоза. Паровоз дает гудок, и поезд начинает движение: вначале медленно, а затем все быстрее и быстрее. Дети двигают руками в такт словам «чу-чу-чу».

После этих слов дети разбегаются по группе или участку. По сигналу взрослого они встают друг за другом, изображая вагончики.