**Ход занятия**

Организованный вход в зал, построение в шеренгу, сообщение задач урока.

Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие. Вы готовы? Тогда в путь!

Общеразвивающие упражнения в движении

Друг за другом мы идем,(ходьба в колонне по одному)

Дружно песенку поем,

Выходи скорей на луг,

образуем быстро круг.

Вот кузнечик проскакал,

Что такое он сказал?

Он сказал:"Ребята, дружно прыгать как и я вам нужно"(прыжки с продвижением вперед)

Пролетела стрекоза

Машет крыльями она

И стрекочет: "Эй, народ а ну давай со мной в полет!"(бег с движением рук).

А сама как вертолет,

Влево, вправо, поворот.

Попрыгунья испугалась,

Только песенка осталась.

Сколько разных тут цветов

Всяких видов и сортов.

Мы букеты собираем, но колени не сгибаем(ходьба на каждый шаг наклон).

А вот гуси прилетели, мы от радости присели,

Дальше мы гуськом пойдем - много нового найдем.

Вдруг зайчонка увидали

Вслед за ним мы побежали(бег с высоким подниманием бедра).

А теперь посмотрим мы, кто рекорд побьет длины.

Кто вот этот ручеек перепрыгнет поперек.

Что там? Змейка! Вьется, вьется.

Так ребята друг за другом

Мчатся, мчатся, мчатся кругом.

Стой друзья, здесь остановка!

Это кто танцует ловко?

Ах, слоненок озорной,

Потанцуем мы с тобой!

Танец"Слоненок"(под музыку)

Гимнастика спортивная

Сложна, трудна. прекрасна,

Но ее заниматься совсем небезопасно!

Но мы ребята смелые, ловкие умелые(по кругу: ползание по гимнастической скамейке на животе - наскоки на подставки - кувырок вперед)

**Упражнение на дыхание.** Тише, тише у пруду не колышется вода, зашептали камыши:"Тише, тише малыши"(руки вверх с плавным покачиванием ими влево - вправо, с произнесением звуков:"ш-ш-ш-ш-ш-ш", постепенно затихая).

**Игра "Капканы"**

**Упражнение на расслабление мышц.**

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем.

Бросим вниз, к себе прижмем,

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей!

**Подведение итогов занятия.** Поощрение самых ловких и смелых ребят. Организованный выход из зала.