

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей

**Задачи.**

- Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий;
- Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;
- Упражнять в прокатывании мяча.
- Формирование первоначальных представлений о военных профессиях

**1-я часть.**

Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» – дети выполняют бег врасыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу по кругу – по команде «Танки».

Ходьба и бег проводятся в чередовании

**2-я часть.**

**ОРУ с мячом.**

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) .
2. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

**Основные виды движений.**

«Десантники» Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд.

«Танкисты» (мячи – снаряды, которыми нужно попасть в цель) Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Шнурами обозначается исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение – стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу – каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу (по 4–5 раз).

**3 часть**

**Подвижная игра «Капитан у штурвала»**

Дети стоят в кругу и повторяют текст:

По волнам корабль плывёт

Капитан его ведёт.

Не страшны ему туманы,

Мели, льдины, ураганы...

Он моряк отважный,

Это знает каждый.

После этого дети расходятся по залу (площадке) изображая корабли (вытягивают руки вперёд и соединяя ладони – нос корабля). По команде в порт – дети опять собираются в круг

**Задание «Аты-баты, мы солдаты!»**

Ходьба в колонне по одному .