



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

П Р И К А З

от 09.11.2015

№ 813/15

город Усть-Лабинск

Об итогах проведения семинара для воспитателей и инструкторов по физической культуре ДОУ района

30 октября 2015 года в МАДОУ ЦРР №2 проведен семинар для воспитателей и инструкторов по физической культуре ДОУ по теме: «Особенности организации занятий по физической культуре на свежем воздухе с элементами терренкура», в котором приняли участие 38 педагога ДОУ района.

Методист дошкольного отдела МБУ «РУМЦ» Ефремова С.Л. познакомила присутствующих с планом семинара, регламентом выступающих коллег.

Воспитатель Шомовская Ю.В. в первой части доклада, рассказала, что такое терренкур? О ценности этой технологии для сохранения и укрепления здоровья детей. Ознакомила с авторской парциальной программой по организации занятий на воздухе для детей 5-7 лет - «Тропинка к здоровью», её целью и задачами, содержанием. Раскрыла структуру образовательных ситуаций на основе системно - деятельностного подхода с элементами терренкура.

Воспитатель Куксина Н.В. подробно проанализировала, показанную на видео образовательную деятельность с включением игровых занятий (фрагменты ОД воспитателя Карповой Н.Б., воспитателя Морозовой О.К.), построенных на основе подвижных игр. Куксина Н.В. подробно останавливалась на организации тематических занятий по темам подобранным по сезонному календарю, тем или иным знаменательным датам или носящих региональный характер, предложила несколько различных форм взаимодействия с детьми, которые можно включить в маршрут терренкура с обязательными требованиями к их организации и правилами безопасности.

Воспитатель Пашкова Л.Г., с использованием слайд-презентации, дала полную информацию о развивающей предметно-пространственной среде которая обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала программы «Тропинка здоровья» в детском саду, какие зоны, объекты, можно использовать при разработке маршрутов терренкура, как можно использовать спортивные комплексы, разметку, выносное оборудование, яркие красочные рисунки, изображающие объекты живой и

КОПИЯ ВЕРНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ №2
М.В. ВЕРТЕПА



Муниципальное автономное образовательное учреждение Центр развития ребенка –детский сад №2 муниципального образования Усть- Лабинский район

Конспект образовательной ситуации по терренкуру

« Путешествие в страну Счастья»

Программные задачи:

1.Образовательные:

- Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

закрепить умение быстро действовать по сигналу

- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений;

2.Оздоровительные:

-Развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, скорость, внимание, воображение во время подвижных игр.

3.Воспитательные:

- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и привычку к здоровому образу жизни.

Ход образовательной ситуации.

1.Введение в образовательную ситуацию.

Инструктор по физкультуре: Уважаемые коллеги, а как вы думаете, что такое счастье?

(Ответы).

Счастье – это, прежде всего здоровье. И сегодня я предлагаю вам побывать в «Стране Счастья», где все мы вместе будем играть, веселиться, и главное укреплять свое здоровье. А чтобы попасть в эту страну, надо преодолеть препятствия и немного потрудиться. Вы готовы?

(ответы).

Инструктор по физкультуре: Тогда вперед!

2.Основная часть: маршрут терренкура.

1. Построение на линии, поворот на право.

а) обычная ходьба,

б) ходьба на носках, руки в стороны,

г) ходьба с высоким подниманием колена.

Инструктор по физкультуре: Чтобы двигаться дальше в страну Счастья, коллеги, нам нужно преодолеть горы.

1. Поднимемся в горы. -ходьба приставным шагом.

2.« По кочкам» - прыжки из кружка в кружок.

3. «След- вслед»- ходьба по следам.

4. «Мостик» - ходьба по параллельным линиям, широко расставив ноги.
5. «Бревнышки» - прыжки на двух ногах через линии.
6. «Змейка» - ходьба, приставляя носок одной ноги к пятке другой.
7. «Лабиринт» - ходьба приставным шагом, руки за голову.
8. «Улитка» - взявшись за руки змейкой зашли и вышли.

Воспитатель Инструктор по физкультуре: Нас поджидает еще одно испытание.

9. «Классы», огонь нужно перепрыгнуть.
10. Впереди снова болото - прыжки с кочки на кочку.

Инструктор по физкультуре: Уважаемые коллеги, предлагаю продолжить наш путь в «Страну Счастья» Смотрите, стрелка указывает, куда нам идти дальше.

11. Непрерывный бег вокруг детского сада.(2мин)

12. Дыхательное упражнение «**Поворот**»

Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох;

2-3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая – вперед;

4 – и.п.

То же, выполнять в другую сторону.

13..Инструктор по физкультуре: Наш путь в страну Счастья продолжается. Впереди «ущелье», внизу обрыв и надо его пройти (*турники от самого низкого до самого высокого, спуститься вниз по спортивной лестнице*).

14 Лаз.

Инструктор по физкультуре: Коллеги ,необходимо очень быстро переправиться через горы, и чтоб услышали остальные, дать сигнал, в знак того что здесь переправа здесь безопасна.

Инструктор по физкультуре: Наконец мы добрались до «Страны Счастья». Нет места унынию и скуке. В «Стране Счастья» много сюрпризов, один из них, как вы догадались это игра

15 Подвижная игра «РУЧЕЙКИ И ОЗЕРА»

Цель: учить детей бегать и выполнять перестроения

Взрослые стоят в двух-трех колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях площадки– это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне).

На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги озера. Выигрывают те, которые построят круг быстрее.

16. Игра «Слушай внимательно»

Уважаемые коллеги, предлагаю поиграть.

Взрослые идут в колонне по одному и внимательно слушают инструктора по физкультуре:

1-свисток- прыжки на двух ногах;

2-свистка- остановка;

3-свистка - ходьба на месте.

17.Рефлексия.

Инструктор по физкультуре:

-Что узнали нового? Чему научились? Что для вас было очень сложно выполнять?

Воспитатель: Инструктор по физкультуре: Ну, вот и закончилось наше путешествие, мы побывали в безмятежной «Стране Счастья », где можно резвиться, веселиться, играть, и просто быть здоровым и счастливым.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

ПРИКАЗ

от 28.02.2019г.

№ 54-П

город Усть-Лабинск

Об итогах проведения семинара для воспитателей, инструкторов по физической культуре ДОУ района

На основании плана работы МБУ «ЦРО» в целях повышения профессионального уровня педагогических работников 27 февраля 2019 года в МАДОУ ЦРР №2 проведён семинар по теме «Организация и проведение культурных практик в рамках физического развития детей дошкольного возраста, в котором приняли участие 30 педагогов из 25 ДОУ района.

В рамках семинара педагоги транслировали опыт практических результатов своей профессиональной деятельности.

На основании выше изложенного приказываю:

1. Утвердить список педагогов ДОУ, транслировавших опыт практических результатов своей профессиональной деятельности по разным направлениям работы в рамках семинара (приложение №1)

2. Объявить Вертепе Ирине Валерьевне, заведующему МАДОУ ЦРР №2, благодарность за организацию работы по подготовке семинара и проведение его на высоком методическом уровне.

3. Рекомендовать Вертепе И.В. поощрить работников дошкольного образовательного учреждения, принявших активное участие в подготовке и проведении районного семинара.

4. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор МБУ «ЦРО»



Ю.В. Езубова

Ефремова С.Л.
4-19-52

КОМПЬЮТЕРНО
ЗАВЕДУЮЩЕЙ
И.В. БЕЛОВА



«Утверждаю»
 Директор МБУ «ЦРО» Ю.В. Езубова
 Приложение №1 к приказу МБУ «ЦРО»
 от 28.02.2019г. №54-П



Список педагогов ДОУ,
 транслировавших опыт практических результатов своей профессиональной
 деятельности по разным направлениям работы в рамках семинара.

ФИО	№ ОО, должность	форма представления результатов	тема представленного опыта
Шатохина И.А.	МАДОУ ЦРР №2 воспитатель	докладчик	Теоретические подходы к организации культурных практик
Санина О.А.	МАДОУ ЦРР №2 воспитатель	докладчик	Представление опыта по организации дворовых и олимпийских игр
Попова Т.Г.	МАДОУ ЦРР №2 воспитатель	докладчик	Организация культурных практик с использованием оздоровительных маршрутов по территории детского сада
Нарубень С.Н.	МАДОУ ЦРР №2 инструктор по физической культуре	мастер – класс	«4D игра»: детство, двор, движение, дети» Создание шаблонов подвижной игры, авторской считалки, мастер-класса по изготовлению атрибутов к игре
Пивина Е.О.	МАДОУ ЦРР №2 инструктор по физической культуре	мастер – класс	«4D игра»: детство, двор, движение, дети» Создание шаблонов подвижной игры, авторской считалки, мастер-класса по изготовлению атрибутов к игре

Методист МБУ «ЦРО»

С.Л. Ефремова



Муниципальное автономное образовательное учреждение Центр развития ребенка –детский сад №2 муниципального образования Усть- Лабинский район

Выступление на районном семинаре

Уважаемые коллеги! Сегодня мы хотим познакомить вас с игровой культурной практикой, которую мы реализуем в детском саду в течение учебного года, став участниками всероссийского проекта «4Д»

Коллеги! Всероссийский проект 4Д (Дети Движение Дружба Двор), участниками которого мы являемся, помогает каждому ребенку полноценно и активно проживать счастливый период детства.

Всероссийский проект «ИГРА 4Д» (далее Проект) является инициативой команды педагогов из шести регионов Российской Федерации и команды «Университета Детства» «Рыбаков Фонда» (г. Москва). За один год Проект превратился в уникальный марафон детских дворовых игр российского масштаба.

На первом этапе с сентября 2017 года по июль 2018 года к проекту «ИГРА 4Д» присоединилось 1040 участников со всех концов нашей страны. В образовательном пространстве системы дошкольного образования благодаря Проекту формируется сообщество единомышленников – педагогов и родителей. ».

Ребенку дошкольного возраста свойственно быть жизнерадостным и активным непоседой. Чтобы детство проходило в движении, прививать культуру игры нужно, начиная с дошкольного возраста. Поэтому мы Вас призываем также стать вместе со своими детьми и родителями участниками этого проекта.

Цель проекта: способствовать возрождению культуры детской подвижной игры через создание сообщества единомышленников для организации подвижных игр с дошкольниками.

Задачи:

- Создать игровое сообщество педагогов, детей, родителей.
- Укрепить детско –родительские отношения через взаимодействия в подвижной игре.
- Вовлечь детей дошкольного возраста в коллективные подвижные игры.
- Популяризация детской игры среди детей и взрослых.

Для организации подвижных игр скачали логотип Проекта, изготовили эмблемы, значки для игроков.

Ежемесячно мы проводим две игры - «Игру месяца» и «Игру по выбору», после чего оставляем на странице сайта проекта Игры 4Д фотографии, на которых виден логотип проекта, и оставляем содержательный комментарий:

- расскажите, как вы играли;
- напишите, с кем вы играли;
- предложите варианты, изменения и дополнения;
- раскройте ваши "изюминки" и профессиональные находки;
- поделитесь детскими и своими эмоциями.

«ИГРА МЕСЯЦА» - первого числа ежемесячно на сайте размещаются названия пяти «ИГР МЕСЯЦА».

Мы играем на улице в любую из предложенных игр с обязательным использованием логотипа проекта и приглашением социальных партнеров,

Коллеги! Я хочу ознакомить вас с механизмом участия в Проекте в 2018 – 2019 учебном году:

1. Сентябрь. «Включайся!» - играем в любом сообществе: детском (дети одного возраста, разных возрастов) или детско–родительском.
2. Октябрь. «Для игры препятствий нет» - приглашаются играть пожилые люди, люди с ОВЗ, дети, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации (детские дома, интернаты и т.п.).
3. Ноябрь. «Ступеньки роста» - игры с участием школьников, студентов.
4. Декабрь. «По дороге в Новый год» - привлекаем детей из других организаций (другие сады, центры, дворы). Желательно проводить игры в парках, скверах, где создана новогодняя атмосфера.
5. Январь. «Игра в семье» - педагоги предлагают родителям поиграть с детьми во дворе. Фотографии семейных игровых прогулок педагог присылает с комментарием, можно оформить в коллаж.(не менее 4).
6. Февраль. «Папа лучший друг» (или «Люди в форме») - играем в сообществе пап или приглашаем людей в форме (военные, полиция, пожарные и т.п.).
7. Март. «С мамой веселей!» - играем в сообществе мам или приглашаем представителей женских коллективов (медиков, продавцов и т.п.).
8. Апрель. «Умею и могу научить» - играем в любом сообществе, но организатором игры является непосредственно ребенок.
9. Май. «По мотивам Пушкинских сказок» - играем в детско-родительском сообществе, придумываем игру сами с использованием персонажа сказки Пушкина или какого-то волшебного предмета.

Знакомство с особенностям этой культурной практики вас познакомит моя коллега, инструктор по физической культуре, Пивина Екатерина Олеговна.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАЙОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

ПРИКАЗ

Усть-Лабинск

От 26.01.2016 г.

№ 18-П

Об итогах проведения муниципального Фестиваля открытых уроков педагогов-наставников ОО Усть-Лабинского района «Я-наставник»

В соответствии с планом работы МБУ «РУМЦ» совместно с Усть-Лабинской районной территориальной организацией Профсоюза работников народного образования и науки РФ при поддержке управления образованием администрации муниципального образования Усть-Лабинский район состоялся фестиваль открытых уроков педагогов - наставников ОО Усть-Лабинского района «Я - наставник» (далее-Фестиваль «Я-наставник»).

В Фестивале приняло участие 20 педагогов - наставников ДОУ: № 4,5,16,18,24,26,28,41,50, «Детство без границ» и 33 педагога ОО №: 3,4,5,6,7,11,13,19,20,36.

В рамках Фестиваля молодые педагоги из ДОУ №: 5,8,18,19,23,25,26,27,28,39,41,50, «Детство без границ» и ОО №: 1,2,3,4,6,7,8,9,11,15,16,19,20,21,36, посетили открытые уроки/занятия и оставили свои отзывы.

На основании вышеизложенного приказываю:

1. Рекомендовать руководителям ОО поощрить педагогов:

1.1. принявших участие в муниципальном Фестивале открытых уроков педагогов - наставников ОО Усть-Лабинского района «Я-наставник» согласно приложению №1.

1.2. членов жюри муниципального Фестиваля открытых уроков педагогов-наставников ОО Усть-Лабинского района «Я-наставник» согласно приложению №3.

2. Утвердить (согласно Положению) список методических материалов рекомендованных к публикации в муниципальном сборнике «В помощь молодому педагогу» (приложение №2).

3. Объявить благодарность руководителям ДОУ: №: 2,4,5,16,18,24,26,28,41,50, «Детство без границ» и ОО №: 2,3,4,5,6,7,11,13,19,20,36 за создание эффективных условий проведения районного мероприятия.

4. Объявить благодарность методистам МБУ «РУМЦ» Ефремовой С.Л., Ивананкиной И.В. за организацию и проведение муниципального Фестиваля открытых уроков педагогов - наставников ОО Усть-Лабинского района «Я-наставник»

5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.
Директор МБУ «РУМЦ»

КОПИЯ ВЕРНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ ЦРР-
Ю.В. Езубова
И.В. ВЕРТЕПА





Приложение №1
к приказу МБУ «РУМЦ»
от 26. 01.2016г. № 18-П

Список педагогов-наставников,
участников муниципального Фестиваля открытых уроков педагогов-
наставников ОО Усть-Лабинского района «Я-наставник»

Ф.И.О. (полностью)	Место работы, должность	Предмет, тема урока
Васильцова Светлана Ивановна	МБОУ СОШ №19 им. В.П.Стрельникова, ст. Ладожская, учитель начальных классов	Русский язык, тема: «Правописание слов с удвоенными согласными»
Вовк Лариса Евгеньевна	МБОУ СОШ №6 им. И.Т., Сидоренко учитель английского языка	Английский язык, тема «Австрия. Настоящее совершенное время и простое прошедшее. Практика поискового чтения»
Гидзевская Ирина Григорьевна	МБОУ СОШ №7 ст. Воронежская, учитель начальных классов	Окружающий мир, тема: «Пернатые изобретатели»
Горькова Елена Владимировна	МАОУ СОШ №2 г. Усть- Лабинск, учитель начальных классов	Русский язык, тема «Правописание мягкого знака в конце и середине слова перед другими согласными»
Гофман Валентина Ивановна	МБОУ СОШ №7, ст. Воронежская учитель математики,	Алгебра, тема: « Графический способ решения уравнений»
Денисова Людмила Григорьевна	МБОУ СОШ №13 ст. Новолабинская, учитель начальных классов	Литературное чтение «Чтение текстов с изученными буквами. Пересказ текста».
Дрига Ирина Петровна	МАОУ СОШ №2 г. Усть- Лабинск, учитель начальных классов	Математика, тема «Сложение и вычитание многозначных чисел»
Карпова Юлия Витальевна	МБОУ СОШ №7, ст. Воронежская учитель иностранного языка	Английский язык. Тема: « Любимое шоу»
Касьянова Галина Валентиновна	МАОУ СОШ №2 г. Усть- Лабинск, учитель английского языка	Английский язык, тема «Формирование умений межкультурной коммуникации. Школа на острове в Шотландии»
Колесникова Татьяна Николаевна	МБОУ СОШ №19 им. В.П.Стрельникова ст.Ладожская, учитель начальных классов,	Окружающий мир, тема: «Какой бывает транспорт?»
Колпакова Светлана Витальевна	МБОУ СОШ № 11 ст. Кирпильская, учитель начальных классов	Окружающий мир , тема «Куда текут реки? Откуда берется снег и лед»
Коровина Татьяна Владимировна	МБОУ СОШ №7, ст. Воронежская, учитель начальных классов	Окружающий мир, тема: «Какой бывает транспорт»
Милаева Анна Андреевна	МБОУ СОШ № 4 Усть- Лабинск, учитель русского языка и литературы	Русский язык, тема: Обобщение изученного по теме: «Имя существительное»
Можарова	МАОУ СОШ №3 г.Усть-	Кубановедение, тема: «Народные

	Владимировна	г. Усть-Лабинск воспитатель	миром
11	Нарубень Светлана Николаевна	МАДОУ ЦРР-д/с №2 Усть-Лабинск, инструктор по физической культуре	Физкультурное занятие в тренажер-ном зале «Будущие олимпийцы»
12	Понаморёва Светлана Алексеевна	МБДОУ №41 г. Усть-Лабинск, воспитатель	Ознакомление с окружающим миром
13	Поповичева Ольга Васильевна	МБДОУ №18 ст. Воронежская, воспитатель	ИЗО нетрадиционные методы рисования «Горошек для петушка»
14	Проскурина Анастасия Алексеевна	МБОУ НОШ «Детство без границ» г. Усть-Лабинск, воспитатель	Формирование элементарных математических представлений «Путешествие в сказку»
15	Пыркова Ольга Николаевна	МБДОУ № 26 ст. Новолабинская, воспитатель	Художественно-эстетическое развитие (рисование) Тема: «Разноцветный мир»
16	Романенко Ирина Николаевна	МБДОУ №28 ст. Воронежская, воспитатель	Познавательное развитие «Птицы зимой»
17	Скрынникова Елена Владимировна	МБОУ НОШ «Детство без границ» г. Усть-Лабинск, воспитатель	Познавательное развитие, тема «Волшебный магнит»
18	Смирнова Татьяна Викторовна	МБДОУ № 24 г. Усть-Лабинск, учитель- логопед	ОД по развитию речи. Тема: «Организация словарной работы по лексической теме «Домашние животные»
19	Толкачёва Галина Александровна	МБДОУ №28 ст. Воронежская, воспитатель	Физкультурно-математическое «Спорт в гостях у ребят»
20	Филипенко Елена Ивановна	МБДОУ №16 г. Усть-Лабинск, воспитатель	Рисование «По следам осени»



Муниципальное автономное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад №2 муниципального образования Усть-Лабинский район

Конспект физкультурного занятия в тренажерном зале

«Будущие олимпийцы» в рамках фестиваля «Я-наставник»

Возраст воспитанников: старший дошкольный возраст.

Цель: Формировать у дошкольников интерес к занятиям физической культурой и спортом.

- *Обучающие задачи:*
 - продолжить обучение детей приемам работы на тренажерах: велотренажере, беговой дорожке, степпере, балансире, бегущий по волнам ;
 - совершенствовать приобретенные навыки работы со степ-скамейкой через выполнение ОРУ;
 - упражнять детей в прыжках на фитболах, развивая координационные способности.
- *Оздоровительные задачи:*
 - тренировать опорную функцию ног, мышц стопы и позвоночника;
 - совершенствовать навыки правильной осанки;
 - развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях;
 - вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от занятия.
 - совершенствовать моторику кистей и пальцев рук, общую моторику.
- *Воспитательные задачи:*
 - обогащать опыт детей совместными двигательными действиями;
 - воспитывать у детей интерес к спортивным тренажерам и спец. оборудованию, бережное отношение к этому оборудованию, элементарные представления о доброте, внимании к окружающим;
 - вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

Предварительная работа: беседа с детьми по технике безопасности «Правила работы на тренажерах»

Материалы и оборудование:

- *тренажеры:* велотренажер, степпер, беговая дорожка, наездник, бегущий по волнам;
- *музыкальные фонограммы:* музыка для ОРУ на степ-скамейках;
- *степ-скамейки* по количеству детей для ОРУ;
- *фитболы* по количеству детей;
- *«удочка»*- скакалка с привязанным мешочком,
- *балансиры*.

Актуализация знаний

Инструктор по физической культуре: Ребята, скажите, какое знаменательное событие произошло у нас в городе Сочи? Какие виды спорта были представлены на Олимпийских играх? Каких знаменитых спортсменов, участвовавших в олимпийских играх вы знаете? Как вы думаете, чтобы стать настоящими олимпийскими чемпионами, что для этого необходимо делать?

- А, вы, готовы к тренировке в тренажерном зале? Будет очень тяжело, сможем преодолеть все трудности?

- Тогда в путь!

1. Вводная часть. Дети под музыкальное сопровождение заходят в тренажерный зал и строятся в колонну.

1. Обычная ходьба по залу.
2. Ходьба на носках.
3. Ходьба на пятках (руки за головой, локти разведены).
4. Ходьба полуприсев (руки на поясе).
5. Ходьба в положении сидя (руки на коленях).
6. Прыжки в положении сидя («мячики»).
7. Ходьба с упором на кисти рук и колени.
8. Бег обычный с постепенным переходом на ходьбу.

Построение в три колонны у степ-скамеек.

2. Основная часть

ОРУ на степ-скамейках

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
1-руки в стороны, правую ногу поставить на степ на носок
2- и.п.
3-тоже левой ногой
4- и.п. (6-7р).
2. И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях
1- Правой ногой стать на степ
2- тоже левой,
3- правую ногу спустить на пол,
4- тоже левой. (6-7р).
3. И.п.: стоя у степа, ноги на ширине плеч, руки на поясе
1.- наклон вперед взять степ в руки хват с боков,
2. – выпрямиться, руки к груди со степом,
3-наклониться вперед, поставить степ на пол,
4-и.п. (6р).
4. И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях
1- Правую ногу поставить на степ, хлопок
2- Левую ногу поставить на степ
3- Правую ногу в сторону опустить на пол, хлопок
4- Приставить правую ногу к левой ноге
5- Левую ногу в сторону опустить на пол, хлопок,
6- Приставить левую ногу к правой ноге,
7- Правую ногу назад опустить на пол, хлопок,

- 8- Левую ногу назад на пол , и.п. (6-7р).
5. И.п : сидя на степе, ноги вместе, руками обхватить колени.
 - 1.- ноги в стороны, наклониться вперед достать до носков ног,
 - 2- и.п.
 - 3.- ноги в стороны, наклониться вперед достать до носков ног.
 - 4.- и.п. . (6-7р)
6. И.п. - стоя на степе, руки вдоль туловища.
 - 1- Шаг правой ногой со степа,
 - 2- и.п.
 - 3- левой ногой со степа,
 - 4- и.п. (6-7р)
7. И.п. - стоя перед степом, руки на поясе.
Прыжки на двух ногах в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте.

Инструктор по физической культуре: Будущие олимпийцы! Равняйся, смирно.

Основные виды движений.

Деление на подгруппы.

Первая подгруппа занимается на тренажерах.

Дети садятся на тренажеры (способ круговой тренировки). (1 мин.)

1.Упражнение на тренажере «Бегущий по волнам»

Интенсивное движение — имитация передвижения на лыжах.

Интенсивное движение обеими ногами в одну сторону. (1 мин.)

2. Упражнение на велотренажере.

Интенсивное вращение педалей вперед

Интенсивное вращение педалей назад.(1мин)

3.Упражнение на тренажере «Беговая дорожка» Ребенок встает ногами на дорожку, держась руками за ручки, и выполняет ходьбу и бег. (1мин.)

4. Упражнение на тренажере «Наездник»

Интенсивное надавливание педалей вперед

Интенсивное надавливание педалей назад.(1мин)

Вторая подгруппа выполняет упражнение: ходьба приставным шагом на комплексе «Балансир», дальше –спортивный комплекс «Геркулес».

Третья подгруппа выполняет прыжки на фитболах.

Производится смена .

Построение в одну колонну.

Инструктор по физической культуре: Настоящие спортсмены должны быть еще и ловкими.

Подвижная игра «Рыбалка».

Для игры нужна веревка длиной 2-4 метра (в зависимости от количества детей). К одному концу веревки привязывается небольшой (примерно с кулак) мешочек с песком (или с вложенным внутрь теннисным мячом). Играющие – «рыбы» становятся в круг. Педагог («рыбак») несильно раскручивает веревку на уровне колен, стараясь задеть мешочком кого-то из детей – «поймать рыбу». Дети подпрыгивают или переступают через веревку. Те, кого задел мешочек, выбывают из игры. Победителем становится самая проворная «рыба», она же может стать следующим «рыбаком».

3 часть

Дыхательная гимнастика

Олимпийцы.

Олимпийцем стать хочу,

Тренируюсь и расту.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х»

Инструктор по физической культуре:

Чем мы сегодня занимались? Какое упражнение оказалось для вас самым трудным? Что помогло справиться с этими трудностями? Вот и хорошо. Будем и в дальнейшем с вами заниматься физкультурой и спортом, чтобы быть крепкими, здоровыми, сильными и стройными и стремиться к участию в олимпийских соревнованиях.