

Мета: продовжувати вчити дітей виконувати вправи в певній послідовності, починаючи із положення лежачі та горизонтального; з поступовою вертикалізацією поз та дотриманням певного ритму; розвивати рухові якості дітей, впевненість у своїх силах. Дати повноцінне навантаження усім основним м'язовим групам, серцево-судинної та дихальної систем.

Через рухове наслідування закріплювати знання дітей про оточуючу природу. Виховувати позитивне ставлення до усього живого, отримувати задоволення від своїх дій.

Хід заняття:

Дівчинка Весна. Щороку до нас приходять квітуча, запашна – весна! Вона така весела і безтурботна, як дівчинка.

Від її лагідної, теплої посмішки бруньки на деревах і кущах починають розпускатися.

Вправа № 1 «Бруньки розпускаються»

З вихідного положення: лежачі на спині згрупувавшись. Повільно розводити руки й ноги в сторони.

Очі в дівчинки Весни сяють як сонце! Куди вона не гляне – туди ж линуть і теплі сонячні промінці.

Вправа № 2 «Промінці»

З вихідного положення лежачі на боці з упором на зігнутий лікоть. Зводити і витягаючи розводити ногу, змінюючи положення (на лівому а правому боці).

Кожна гілочка і травичка радіють появі дівчинки Весни.

Молоді пагони радісно тягнуться на зустріч Весні та сонцю.

Вправа № 3 «Пагони тягнуться»

З вихідного положення лежачі в упорі – тягтися руками й ногами в протилежні боки, намагаючись, ніби, «підрости», витягнутись.

Від сонячного тепла прокинулися в своїх схованках павучки та вирішили вийти на прогулянку.

Вправа № 4 «Павучок»

З вихідного положення: стоячи накарачках (високе положення), руки й ноги напівзігнуті, трохи піднявши тулуб – розгойдуватися вперед-назад.

Коли Весна легко ступає по землі, квітки ніжно дзеленчать, як маленькі дзвіночки.

Вправа № 5 «Квітки-дзвіночки»

З вихідного положення: стоячи накарачках (середнє положення) – робити різні рухи головою (уперед-назад, ліворуч-праворуч), промовляючи «Дзінь-дзінь», наповнюються соком і він починає швидше бігти по стовбуру та гілкам

Зазеленівши, дерева наповнюються соком і він починає швидше бігти по стовбуру та гілкам.

Вправа № 6 «Березовий сік»

Пересуватись навчпочки в колону по одному.

Розквітли дерева, вони вітають Весну, змахуючи гілками.

Вправа № 7

З вихідного положення: стоячи навколішках – виконувати різні нахили тулуба, а руками імітувати погойдування гілочок на вітрі.

Тополі струнко витяглись, побачивши, що до них наближається дівчина Весна – і від цього стали здаватися ще вищими.

Вправа № 8 «Високі тополі»

З вихідного положення: стоячи – підніматися навшпиньки і, піднявши руки, тягнутись до гори.

І метелики, пурхаючи, закружляли у веселому таночку навколо дівчинки Весни.

Вправа № 9 «Пурхання метеликів»

Ходьба навшпиньках у довільному порядку (але так, щоб не натикатися одне на одного), руки імітують рухи крил метелика, який пурхає.

Гарна дівчинка Весна і на лице, і вбранням, і добрими справами.