**Занятие с одним пособием «Простые игры с обручами»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Примерное содержание работы** | **Методическое руководство** |
| Строевые упражнения. Ритуал приветствия. | Участники стоят в кругу. Инструктор приветствует участников: «Физкульт!». Участники отвечают: «Привет!» | При приветствии руки поднимают вверх. |
| Сообщение цели встречи, проверка готовности. Эмоциональный настрой. | Инструктор: Как обычно, вечером, мы пришли в спортивный зал,Чтобы вместе поиграть и здоровье укреплять.Сегодня нам предстоит научиться играть с обручами  | Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. |
| Разминка  | Речитатив:Мы пойдём сначала вправо – 1, 2, 3.А потом пойдём налево – 1, 2, 3.А потом мы все сойдёмся, на носочках чуть прогнёмся – 1, 2, 3.А потом все разойдёмся, стоя на пятках, оглянемся – 1, 2, 3.Ногами мы потопаем – 1, 2, 3, в ладоши все похлопаем – 1, 2, 3.Головой мы покачаем – 1, 2, 3 и все быстрей начнем сначала… | Можно сделать 2-3 повтора с ускорением. Все движения выполняются в соответствии с текстом. |
| Ходьба и бег в чередовании | Игра «Таксисты». Дети –таксисты берут обручи – это автомобили. Родители берутся за обруч, находясь позади ребёнка. Участники начинают движение. На сигнал «Медленно!» участники двигаются шагом, на сигнал «Быстро!» - бегут | Темп движения меняется строго по сигналу |
| Упражнение на сохранение равновесия «Солдатик» | Дети становятся в обруч, инструктор произносит:На одной ноге постой-ка, будто ты солдатик стойкий.Ногу правую держи, да смотри не упади.А теперь постой на левой, если ты солдатик смелый!После этого дети становятся на одну ногу, а родители начинают считать до 10, после этого дети меняют ногу. | Дети выполняют стойку на одной ноге, сохраняя равновесие. |
| Комплекс ОРУв парах с обручем | 1. «Вверх-вниз».И.п.: участники стоят парами, лицом друг к другу. Родители держат обруч за верхний край, а дети за нижний. Поднять обруч вверх, потянуться, поднимаясь на носочках.2. «Зеркало».И.п.: стойка основная, хват за боковые края, обруч внизу. Поднять обруч перед собой, посмотреть друг на друга, улыбнуться, опустить вниз.3. «Лодочка».И.п.: стать в обруч, хват за боковые края сверху. Наклоны влево-вправо.4. «Покружимся»И.п.: ребёнок сидит в обруче, руки в упоре сзади, ноги вместе. Родители берутся за стопы ног, поднимают их на 45 и поворачивают детей на 360, а дети помогают себе руками.5. «Передай – не урони»И.п.: участники стоят спиной. Обруч в руках у детей. Хват за верхний край. Поворот влево-вправо, обращаясь друг к другу, передать обруч.6. «Попрыгаем».И.п.: обруч на полу, дети в обруче, родители за обручем, взявшись за руки. По очереди прыгнуть в обруч, затем выпрыгнуть. | Родители контролируют правильность выполнения упражнений. Нагрузка регулируется самими участниками. |
| Игры с обручем | Игра «Прокати обруч». Прокатывание обруча по прямой линии друг другу в парах.Игра «Обруч-юла». Вращение обруча вокруг своей оси на месте. | Участники играют в предложенные игры |
| Музыкально-подвижная игра «Займи домик» | В разных частях зала лежат обручи – «домики». Звучит ритмичная музыка, участники в парах выполняют любые танцевальные движения. Как только музыка замолчит, пары должны суметь занять место в «домике». Обручи постепенно выбывают вместе с парам. | Занимать место только после окончания музыки. Толкаться нельзя. |
| Пальчиковая игра | Участники выполняют поочерёдное сгибание и разгибание пальцев рук, дети у родителей, начиная с большого пальца, в соответствии с текстом:Этот пальчик – дедушка, этот пальчик – бабушка,Этот пальчик – папочка, этот пальчик – мамочка,Этот пальчик – я.Вот и вся моя семья (собрать пальцы в кулачок) | Дети выполняют пальчиковую гимнастику на руках родителей. В конце детские кулачки оказываются в кулаке у родителей. |
| Рефлексия | Краткая беседа о впечатлениях от проведённой встречи | Инструктор задаёт наводящие вопросы |
| Настрой на следующую встречу | В дружный круг мы соберёмся, Крепко за руки возьмёмся,И друг другу улыбнёмся.Мы не будем огорчаться, что уже пора прощаться.Будьте здоровы!Участники: Будем Здоровы!!! | Участники стоят в кругу, держась за руки |