

Конспект занятия по физической культуре «Мы дружим с физкультурой»

Программные задачи:

Обр. область «Физическое развитие»:

- Учить детей ползать на животе, отталкиваясь локтями и коленями («попластунски») с перелезанием через гимнастическую скамью, действовать координационно точно.
- Упражнять в прыжках через «змейку» правым и левым боком. Упражнять в ходьбе по шнуру способом «елочка», сохранять равновесие и правильную осанку.
- Развивать крупную и мелкую моторику, быстроту реакции.

Обр. область «Социально-коммуникативное развитие»:

- Формировать отзывчивость, сочувствие, взаимопомощь. Воспитывать дружеское взаимодействие между детьми, привычку заниматься сообща, воспитывать уважительное отношение к окружающим.

Формирование основ безопасности:

- Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время подвижных игр.

Оздоровительные технологии:

- логоритмика;
- коррекционные упражнения для осанки, плоскостопия;
- самомассаж (массажные мячи);
- дыхательное упражнение- игра;
- релаксация.

Ход:

1.Вводная часть:

- построение в шеренгу, сообщение задач.
- ходьба обычная
- ходьба на носках, руки вверх: «Дотянись до солнышка»
- ходьба обычная
- ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину, погнуться.
- логоритмика «Как живешь?»:
Как живешь? Вот так, вот так!
Как идешь? Вот так, вот так!
Как бежишь? Вот так, вот так!
Ночью спишь? Вот так, вот так!
Как берешь? Вот так, вот так!
Как даешь? Вот так, вот так!
Как шалишь? Вот так, вот так!

Как грозишь? (движения в соответствии с текстом)

-бег обычный;

-бег мелким и широким шагом;

-бег с остановкой по сигналу;

-ходьба обычная «Наденем шляпы» (ходьба с колечками на голове, сохраняя правильную осанку и положение головы)

-перестроение в колонны по 3, размыкание.

2. Основная часть:

Комплекс ОРУ (с массажными мячами)

1. Потягивание

И.п. – о.с., мяч в правой руке

1- руки через стороны вверх, встать на носки, мяч переложить в левую руку (с нажимом)

2-руки через стороны вниз мяч переложить в пр. руку за спиной (8 раз.)

2. Приседание

И.п- пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках,

1- присесть, руки вытянуть вперед с мячом; катать мяч между ладонями

2-и.п. (8 раз)

3. «Наклоны»

И.п- стоя, ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках

1- наклон вниз, положить мяч на пол

2- встать, хлопок над головой

3- наклон вниз, взять мяч

4- и.п. (8 раз)

4.Массаж стоп.

И.п- стоя, мяч на полу.

Массировать попеременно правую и левую стопу прямыми движениями, затем пятки круговыми движениями.

5. «Качалка»

И.п- сидя, ноги согнуть, мяч в руках,

1- 2 – раскачиваться на спине, удерживая ноги руками. (7-8р)

6. Массаж спины друг другу стоя в колонне по одному. (грудной отдел)

7. Прыжки вокруг мяча и через него, руки держать свободно.

8. Ходьба на месте.

Перестроение в колонну по- одному, сообщение задач.

ОД:

- прыжки через «змейку» боком на двух ногах, руки держать свободно;

-ползание «по-пластунски» с перелезанием через гимнастическую скамью;
-ходьба по шнуру способом «елочка», руки на поясе;
Методические рекомендации: обращать внимание на постановку стопы, согласованные движения рук и ног.

П\И: «Шатер» (РНИ)

Описание: дети делятся на 3-4 подгруппы. Каждая подгруппа образует круг по углам площадки. В центре каждого круга ставится стул, на который вешают платок с узорами. Дети берутся за руки, идут по кругу простым шагом вокруг стульев, говорят слова:

«Мы веселые ребята.

Соберемся все в кружок,

Поиграем и попляшем

И помчимся на лужок.

С окончанием слов дети перестраиваются в один общий круг. Взявшись за руки, подскоками двигаются по кругу. По сигналу «строим шатер!» дети быстро бегут к своим стульям, берут платки и натягивают их над головами в виде шатра (крыши). Выигрывает группа, которая первой построит «шатер».

Правило: действовать по сигналу.

3.Заключительная часть:

- построение в шеренгу

- Дыхательное упражнение- игра «Рыбки»

Правило: задерживать дыхание максимально долго, не разговаривать; действовать по сигналу.

Описание:

Каждому ребенку предлагается по одной рыбке (из картона). Детям предлагается представить, что они рыбки, и вспомнить как они передвигаются в пруду. «Рыбки плавают в пруду, не поймаете ни одну!» Дети набирают полной грудью воздух и будто бы ныряют в пруд. В полуприседе, слегка округлив спину и прижав голову к плечам, двигаются по комнате, выполняя произвольные движения, подражая тому, как плавают рыбки. Побеждает тот ребенок, который, задержав дыхание, дольше всех держался в воде.

- релаксация «Волшебный сон» (под муз сопровождение)

Дети лежат на спине.

«Реснички опускаются, глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Руки, ноги отдыхают, шея не напряжена и расслаблена..

Губки чуть приоткрываются,

Все спокойно расслабляются,

Дышится легко, ровно, глубоко... (1-2 мин)

-организованный уход.