

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ «МАГАЗИН ИГРУШЕК» (ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА)

Сухорутченко Ольга Анатольевна

воспитатель по направлению «Физическая культура»
ГБОУ д/с компенсирующего вида № 2278, г. Москва.

Задачи:

- Упражнять детей в разном виде ходьбы и бега в колонне по одному.
- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.
- Учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению при подпрыгивании на месте и с продвижением вперёд.
- Учить правильно выполнять упражнения на дыхание.
- Упражнять в прокатывании мяча друг другу.

Оборудование: узкая дорожка — 1 шт.; стойки-ориентиры 5 шт.; мячи по количеству детей; игрушки: клоуны, буратино, дудочка, уточка с утятами; обручи 5 шт.; плетеные шнуры (длина 40 см) — 4 шт; бумажные цветы.

Ход занятия

Воспитатель: Скажите мне, ребята, любите ли вы играть в игрушки? А какие игрушки вам больше нравятся? (*Ответы детей.*) Давайте мы сегодня с вами отправимся в магазин, где продают игрушки, и посмотрим, что интересного там есть. Дорога у нас будет не простая, но мы с вами справимся с трудностями, которые возникнут у нас на пути.

Ходьба в колонне по одному за воспитателем: на носочках, руки на поясе (как балерины); на пятках, руки за спину (как мишки косолапые); боковым приставным шагом (через речку по узкому мостику); перешагивая через шнуры (через ручейки); по извилистой дорожке (змейкой, между стойками).

Воспитатель: Давайте немного поторопимся, а то вдруг магазин закроется.

Бег в колонне по одному за воспитателем (чередование ходьбы и бега).

Воспитатель: Ура! Вот мы и добрались. Посмотрите, ребята, какие красивые цветы растут на клумбе около магазина. Давайте их понюхаем.

Выполнение упражнения на восстановление дыхания (вдох носом — выдох ртом).

А теперь давайте войдём в магазин.

Общеразвивающие упражнения

Воспитатель: Ой, какие смешные игрушки. Они называются игрушки-веселушки. Они смешно крутят головой и веселят всех детей. А у нас с вами получится так, как у них?

1. Наклоны головы

И. п.: о. с., руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.

Дети выполняют под слова воспитателя:

Мы игрушки-веселушки,
Наши ушки на макушке,
Влево, вправо, взад, вперёд,
Кругом голова идёт.

*(упражнение
повторяется 4 раза)*

Воспитатель: А рядом разместились буратино. Эти озорные деревянные мальчишки ожили, как только мы с вами о них заговорили. Давайте с ними поиграем.

2. Упражнение для рук

И. п.: о. с., руки внизу. 1 — руки вперёд, 2 — руки вверх, 3 — в стороны, 4 — вниз. Повтор 5 раз.

Слова воспитателя:

Озорные буратино
Продаются в магазине,
Чтоб на полках не скучать,
Надо с ними поиграть.

3. Упражнение для туловища

Воспитатель:

А вот уточки-крякушки,
Надувные игрушки,
Утки по воде плывут
И утятков стерегут.

И. п.: лёжа на животе, 1 — согнуть ноги в коленях, крепко ухватить их руками; 2—3 — прогнуть спину и поднять голову вверх и покачаться с боку на бок; 4 — и. п. Повторить 5 раз.

4. Пальчиковая гимнастика

Воспитатель: А один утёнок отстал от мамы и громко плачет. Давайте его пожалеем и расскажем ему стишок.

Сжимание и разжимание пальцев кисти рук (чередуются правая и левая рука, повтор 4 раза).

Ты, утёнок, не пищи,
Лучше маму поищи.

Воспитатель: Посмотрите-ка в эту корзину! Сколько здесь раз-

ноцветных мячей и больших, и маленьких. А что будет делать мячик, если его бросить на пол? Правильно, прыгать. А давайте вместе с ними.

Дети берут мяч в руки.

5. Упражнение для ног

И. п.: о. с., мяч в руках. Прыжки с продвижением по кругу в одну и другую стороны.

Слова воспитателя:

Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда пустился в скач,
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, а вот полка с музыкальными инструментами. Какие красивые дудочки, а вы умеете на них играть?

6. Дыхательная гимнастика

Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по краям носа. Повторить 5 раз.

Чтобы дудочка играла,
Песни пела и плясала,
Нужно воздуха вдохнуть,
Внутри дудочки подуть.

Воспитатель: Ребята, игрушки научили нас разным упражнениям. А теперь давайте покажем им, что мы с вами уже умеем делать.

Основные виды движений

1. Прыжки из обруча в обруч.

2. Прокатывание мяча друг другу, сидя на полу.

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы научили игрушки прыгать из обруча в обруч и катать мячи друг другу. Но нам пора возвращаться. Посмотрите, нас ждёт трамвай.

Проводится подвижная игра «Трамвай».

Воспитатель: Ну, вот мы и дома. Чтобы хорошее настроение у нас не закончилось, давайте надуетем воздушные шары.

Выполняется упражнение на восстановление дыхания: дети складывают ладошки вместе, делают вдох носом и выдыхают, вытягивая губы в ладошки. Руки при этом медленно разводятся в стороны до полного выдоха (повтор 3 раза).

Носом воздух набираем,
Шар воздушный надуваем.

Дети друг за другом, спокойным шагом выходят из зала.

Литература

1. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет). М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 128 с.
2. Нестерюк А. Т. Гимнастика маленьких волшебников. М.: «ДТД», 1993. 32 с.