

Приложение 8

План-конспект занятия по физкультуре (младшая группа) по теме:

Физкультурный досуг с Петрушкой Младший дошкольный возраст

Задачи: Активизировать двигательную деятельность детей через развитие игрового сюжета. Воспитывать быстроту и ловкость в движениях. Проследить за степенью развития внимания к звуковым сигналам и реакции на них.

Ход досуга

Ведущий. Сегодня к нам придет гость. Отгадайте, кто это, а я вам подскажу:

Мой веселый колпачок

Лихо сдвинут на бочок.

Я веселая игрушка,

А зовут меня..

Дети: Петрушка.

Ведущий. Молодцы, ребята, угадали это Петрушка. Но почему его так долго нет? Давайте позовем его. Может быть он, заблудился и никак не найдет наш детский сад.

Дети: Петрушка! Петрушка!

Входит Петрушка. У него в руках кубик и коробка с погремушками.

Петрушка. Здравствуйте, детишки,

Девчонки и мальчишки

Рад я видеть всех сейчас

А какой у вас детский сад (Осматривается по сторонам).

Дорогие ребята! Давайте знакомиться! (Подходит то к одному ребенку, то к другому). О! Если я так буду со всеми знакомиться, то у нас уйдет много времени. Давайте знакомиться по другому. Как только я скажу : «Раз, два, три – свое имя назови!» , вы громко скажите, как вас зовут. Внимание!

- Раз, два, три. Свое имя назови! (Дети громко называют свои имена).

Теперь, мы, познакомились и можно начинать играть.

Игра «Кубик - рубик».

У меня есть куб большой,

На нем красивые картинки.

Кубик, ты, скорей бери,

Брось и что там посмотри.

Дети бросают кубик (на кубике картинки животных, какое животное выпадет, дети выполняют подражательные движения этому животному).

Петрушка. Ребята, посмотрите, что у меня в коробке?

Дети. Погремушки.

Петрушка. Погремушки, вы, берите в круг скорее становитесь.

Упражнения с погремушками.

Погремушки дети взяли

Ходьба на месте

С ними быстро зашагали.

Погремушки вверх подняли,

Поднять руки вверх, вернуть в и.п.

Громко, громко постучали.

Повернемся вправо – влево,
налево

Повороты туловища направо -

И покажем всем соседям.

Стали детки приседать
погремушкой

Присесть, постучать

Погремушками стучать.

Стук и встали, стук и встали

И ничуть мы не устали.

А теперь прыжки на месте,

Прыжки на двух ногах

Повторяем дружно, вместе.

Тихо, тихо все пойдем,

Погремушки уберем!

Игра «Кто быстрее». В середине круга стоит Петрушка. Вокруг него разложены погремушки. Ведущий стучит в бубен, дети вслед за Петрушкой ходят, бегают и т.д. После слов «Раз, два, три погремушку бери!» дети берут погремушки. (2-3 раза).

Петрушка. Ох, устал я, отдохну и посмотрю на вас, какие вы ловкие да умелые.

Ведущий. Посмотри, Петрушка, как наши дети играют с мячами. Проводится игра «Докати мяч». Каждый ребенок получает мяч и катит его до флажка. Ведущий отмечает тех, кто хорошо выполняет задание. Игра повторяется (2-3 раза).

Ведущий. Ну как, Петрушка, понравились тебе наши дети?

Петрушка. Да, они молодцы, очень ловкие, их даже можно наградить за спортивные успехи.

Ведущий. Подожди, Петрушка. Посмотри, какими скакунами они, могут быть.

Стихотворение. Гоп – гоп – гоп! Ты скачи в галоп!

Ты лети, конь, скоро – скоро,

Через реки, через горы,

Все в галоп, в галоп! Гоп – гоп – гоп!

С последними словами дети подпрыгивают, продвигаясь вперед. По сигналу «Домой» спокойно возвращаются на место.

Петрушка. Ой, какие быстрые кони. Я тоже так умею. Можно я, тоже буду скакать?

Ведущий. Ребята, примем Петрушку в игру?

Дети. Да!

Игра повторяется 3 раза.

Ведущий. Петрушка, а чем ты хотел наградить ребят?

Петрушка награждает детей.

Петрушка. Ну, а теперь мне пора. До свидания детвора!

Дети. До свидания.

Организованный уход детей .

“Мой, любимый, звонкий мяч”

Задачи:

1. Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча;
2. Спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом.

Оснащение занятия: резиновые мячи средних размеров по количеству детей в группе.

Ход занятия:

1. Я сегодня принесла много мячей. Каждому по одному, подходите, разбирайте. Мяч из корзины достаем, на площадку его несем. Несем аккуратно, осторожно, чтобы он не убежал. Ну, а если убежит, постарайтесь его догнать. Друг за другом с мячами идем.

-Упражнение с мячами.

1. В круг станьте. мячик к груди крепко-крепко прижмите. На счет раз-два-отведите мяч вперед, на счет три-четыре, опять прижмите. Продолжаем. Раз-два-отводим, три-четыре-прижимаем (5-6 раз).

2. Мячи вверх поднимите, на них посмотрите, опять опустите, прижмите к груди и снова: Поднимайте и опускайте, к груди прижимайте (5-6 раз).

3. Мячи на головку кладем, руками придерживаем, вниз наклоняемся, земли мячом касаемся. Повторим упражнение (7-8 раз). Молодцы!

4. С мячом приседаем, мяч к земле прижимаем, встаем-мяч вверх поднимаем. Опять хорошо приседаем и мяч вверх поднимаем (4-5 раз).

5. Наш мяч может и летать, бросим мяч вверх. Посмотрите, как он летит, ловите его, ловите! Попробуйте его поймать. Никто не смог его поймать. Вот такой он ловкий! Не огорчайтесь, будем упражняться и у нас получится (8-12 раз).

6. Поймаем мяч ногой. Ой! Он катится, катится, круглый мяч, веселый, озорной. Бежим за ним. Ударим левой ногой, правой, друг другу не мешаем. Игра с мячом (1-2 мин.).

-Хорошо с мячом все играли, а теперь расскажите мне о мяче. Возьмите его в руки. Какой наш мяч?-Хороший (погладим его ладошкой). Как наш мяч с нами играл? (Мяч летал, по земле катился.)

Из чего сделан наш мяч? (из цветной резины). На он похож? (На арбуз). Интересно вы о мяче рассказали. прижмите мяч двумя руками и понесем его в группу. Положим его в корзинку.

“Кто дальше прыгнет”

Задачи: 1.Приобщать детей к занятиям с элементами спорта;
2.Пробуждать желание добиваться определенных результатов;
3.Развивать стремление выполнять упражнение лучше, брать пример со своих сверстников, хорошо выполняющих упражнение.

Оснащение: грабли, лопата, прыжковая яма, флажки, маленькая медаль.

Ход занятия

- Здравствуйте, дети ! Сегодня у нас с вами состоится соревнование. Да, да! Соревнование. Повторите это слово, незнакомое оно. Соревнование – это, когда надо дальше прыгнуть, быстрее пробежать, обязательно стараться друг друга обогнать. Сегодня будем с вами прыгать, кто дальше. Это и есть соревнование. Итак! На площадку идем, соревноваться начнем, кто дальше прыгнет, того лучшим прыгуном назовем.

- Но, прежде, чем начать соревноваться, нам с вами надо немножко размяться. Будем упражнение выполнять, себя разогревать.

1. Друг за другом по кругу походим на носочках (50 с).

2. Друг за другом по кругу побегаем (1 мин.)

3. В круг встанем большой, повернемся в круг, будем в кругу упражнения выполнять:

-на раз – руки вверх поднимаем, к небу тянемся, на два- вниз наклоняемся, земли касаемся (5-6 раз);

- приседаем, руки вперед вытягиваем, встаем, руки вниз опускаем, спинку ровно красиво держим. На раз – приседаем, на два- встаем, выпрямляемся (6-8 раз);

- ногу левую поднимаем, в колене сгибаем, к себе прижимаем, руками помогаем, затем опускаем, правую ногу поднимаем (4-6 раз);
-прыгаем на двух ногах, мягко. красиво, высоко. Очень стараемся прыгнуть. У нас сегодня серьезные прыжки будут (10-12 подскоков);
- а теперь хорошо подышим: руки вверх поднимаем- вдохнем, опустим-выдохнем. И еще раз вдыхаем-выдыхаем (6-7 с).

4. Закончена разминка. Пора к яме с песком пойти и начинать прыгать. Будем прыгать друг за другом в колонне. Видите флажки стоят в яме: впереди синий, за ним желтый, потом зеленый, а потом красный. кто допрыгнет до красного флажка, того мы назовем лучшим прыгуном (5-7 прыжков с разбега).

5. А теперь прыгаем по одному. Слушайте внимательно, кого я назову. Прыгает Галя! Очень хорошо. Галя до желтого прыгнула флажка. Следующий... и т.д.

-Закончены соревнования. кто победил вы уже знаете. Это Саша. Он допрыгнул до красного флажка. Ему мы надеваем маленькую медаль. Поздравим Сашу с первой спортивной победой. Остальным ребятам хочу пожелать, так же хорошо прыгать, как Саша. вы все хорошо прыгали, на следующем занятии еще дальше будете прыгать. Закончено занятие. Идем отдыхать.

Приложение 9

Комплекс игровых упражнений «Домашние животные»

Упражнение «Ласковая киска»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1—2 — руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад.

3—4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Верная собака»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах.

1 — свести локти перед грудью.

2 — вернуться в исходную позицию.

3 — отвести локти максимально назад.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз.

Упражнение «Корова мычит»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Упражнение «Ленивый поросенок»

И.п.: лежа на спине, руки на полу над головой.

1 — повернуться на правый бок, руки скрестить на груди.

2 — вернуться в исходную позицию.

3—4 — повернуться на левый бок, руки скрестить на груди. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Игривая лошадка»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1 — поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы.

2 — вернуться в исходное положение.

3—4 — поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы. Повторить по 4 раза каждой ногой.

Упражнение «Веселый ягненок»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах.

Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза.