

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

«По дороге с облаками»

Задачи приоритетной образовательной области:

- упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу;
- отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;
- развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

Оборудование: обручи по количеству детей; мат или коврик, гимнастическая скамейка; 2-3 зонтика, декоративные лужи из картона; кубики (высота 25-30 см), брус (высота 25 см).

1 Водная часть:

Разминка «ДАЛЕКО И БЛИЗКО»

Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога.

Бег с перешагиванием через предметы.

Игра "ДОЖДЬ ПОШЕЛ"

Игра помогает убрать скованность движений, тренирует слуховое внимание, учит чувствовать ритм.

Разделите детей на две подгруппы. Дети садятся на пол, на пятки (следить за прямой осанкой) напротив друг друга. Первая подгруппа будет изображать дождь, отбивая ритм ладошками об пол (или стуча по коленкам).

Вторая подгруппа изображает движениями птиц и насекомых, застигнутых дождем.

Педагог комментирует игру:

 Капли первые упали (*Дети 1 подгруппы стучат тихо-тихо в медленном темпе ладошками, изображая, как начинается дождик.*)

 Паучков перепугали (*Дети 2 подгруппы быстро перебирая пальчиками, как лапками паучков, двигают руками в различных направлениях. Паучки разбегаются.*)

 Дождик все сильней-сильней (*Стучат ритмично все громче*)

 Птички скрылись среди ветвей. (*Дети второй подгруппы изображают руками летящих птиц, соединяют ладони тыльными сторонами и машут пальцами, сжатыми вместе.*)

 Дождик лил как из ведра, (*Сильно, ритмично стучат ладошками.*)

 Разбежалась мошкара. (*Развести руки в стороны, кистями энергично крутить, движение "фонарики").*

 В небе молния сверкает (*обе группы встают, руки поднимают вверх.*)

 Гром все небо разрывает (*Хлопают в ладоши над головой.*)

 А потом из тучи солнце, вновь заглянем к нам в оконце. (*Руки опускают, улыбаются друг другу.*)

Игра повторяется, только меняются задачи для каждой подгруппы.

Перестроение в три колонны.

2 часть Основная:

Общеразвивающие упражнения с обручем «ОБЛАКА»

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот корпуса вправо; 2 – исходное положение; 3-4 – то же влево. Повторить 4 раза.
2. И.п. – основная стойка, ноги шире плеч, обруч перед грудью, хват с боков. 1 – наклон к правой ноге, коснуться носочков обручем; 2 – выпрямиться; 3-4 – то же влево. Повторить 2 раза.
3. И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 – исходное положение; 3-4 – то же влево. Повторить 4 раза.
4. И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – поднять обруч над головой; 2 – опустить обруч вниз, стоя в центре; 3 – поднять над головой; 4 – вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка, ноги шире плеч, обруч перед грудью, хват с боков. 1 – присесть, обруч вынести вперед в прямых руках; 2 – встать, обруч прижать к груди. Повторить 7 – 8 раз.
6. И.п. – сидя, ноги широко раскрыты, носочки натянуты, обруч в согнутых руках перед грудью вертикально. 1 – потянуться к правой ноге, коснуться обручем носочка; 2 – выпрямиться; 3 – 4 – то же к левой ноге. Повторить 4 раза.
7. И.п. – основная стойка, поставив обруч перед собой вертикально, правая рука придерживает обруч сверху, левая рука на поясе. 1-4 – обойти обруч на носочках кругом, прокручивая его в руке. Повторить в другую сторону.
8. И.п. – то же, держать обруч сверху двумя руками. 1 – шаг вперед через обруч правой ногой; 2 – шаг вперед левой ногой; 3-4 – шагая вернуться в исходное положение. (2 раза).
9. И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в прямых руках; 2 – исходное положение; 3-4 – то же влево. (4 раза).

Основные виды движений

Упражнение «ПРЫЖКИ С ВЫСОТЫ»

1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.

Педагог приглашает первую подгруппу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуты в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая подгруппа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая - располагается рядом, сидя в шеренге, ноги скрестно.

Упражнение «ИГРАЕМ В МЯЧ»

2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).

Ведение мяча в шеренгах и отбивание его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку.

3. Эстафета с зонтиком «ПРОГУЛКА ПОД ДОЖДЕМ»

Дети перестраиваются в 2-3 колонны. По очереди участники эстафеты, взяв в руки зонтик бегут «змейкой» между луж. Назад возвращаются по прямой, передают зонтик следующему участнику и встают в конец команды.

Подвижная игра «ВЕСЕЛЫЙ ДОЖДИК»

*Дождь, дождь, дождь с утра -
Веселится детвора.
Шлеп по лужам, шлеп, шлеп,
Хлоп в ладоши, хлоп, хлоп.*

*Дождь, дождь, дождь с утра -
Веселится детвора.
«Дождик, нас не поливай,
А скорее догоняй!»*

Дети идут по кругу, в центре ловишка -«Дождик». В руках ребенок держит ленточки или султанчики. Пока звучит песенка, «Дождик» прыгает, пританцовывая в середине хоровода. С последними словами, дети разбегаются по залу и стараются забраться на любое возвышение (гимнастическую скамейку, кубы). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронется, отходят в сторону. Игра повторяется несколько раз.

3 Заключительная часть:

Заключительная ходьба по залу.