Конспект занятия в зале (средняя группа) «Снеговичек – круглый бочек!»

Автор: Плотникова Надежда Васильевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п. Прикамский» (дошкольные группы) (МБОУ СОШ п. Прикамский (дошкольные группы))

Инструктор по физической культуре

Цель: Формирование здорового образа жизни детей.

Задачи:

1. Оздоровительные:
* Продолжать укреплять мышцы рук, плечевого пояса и стопы;
* Способствовать формированию правильной осанки.
1. Образовательные:
* Обогащать представление детей о способах выполнения физических упражнений в играх.
* Упражнять в прыжках в длину с места, добиваясь правильного отталкивания, приземления;
* Упражнять в подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
1. Воспитательные:
* Способствовать воспитанию положительных отношений к себе и персонажам;
* Показать роль физических упражнений в повышении жизнерадостности состояния, создание хорошего самочувствия и укрепления здоровья.

Оснащения занятия: Снеговик – игрушка, варежка, мячи – по количеству детей, поощрение, кружки – по количеству детей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части | Содержание физических упражнений | Темп, доз-ка | Организационно – методические способы и приемы | Примечание |
| I | Вводная частьПостроение в шеренгуПостроение в колонну.Ходьба с дополнительными заданиями:- на носочках, руки на плечах;- на пяточках, руки на поясе;- присесть;- подпрыгнуть.Бег с дополнительными заданиями:- подпрыгнуть;- с высоким подниманием колен.Ходьба спокойная с восстановлением дыхания.Игровое упражнение «Найди свой кружок» | 3мин | Инструктор: - Дети, посмотрите! Сидит Снеговичек – круглый бочек одиноко и грустит. Наверное, в помощи нашей нуждается!- Так мы можем развеселить Снеговика? – ответы детей.Инст.: Да, он один, а нас много! Вместе играть весело!Указание: «Направо!» Шагаем друг за другом.Инст.: Развеселим Снеговика, покажем веселые движения!Указание:Слушаем внимательно словесные сигналы и точно выполняем действия.Указание:Бежим, слушаем внимательно словесные сигналы и точно выполняем действия.Указание:- успокаиваем дыхание, шагаем друг за другом.Указание: 1-2-3 свой кружок найди. | Детей встречает Снеговик – игрушка, сидит на стуле. |
| II | Основная частьОРУ «Мы рады зиме!»1. «Падает снег»

И.п. Ноги вместе, руки внизу.1- 4 поднимать руки через стороны вверх и опускать их.1. «Играем в снежки»

И.п. Ноги на ширине плеч, руки внизу.1- наклон вправо;2- И.п.3- наклон влево;4-И.п.1. «Поедем на санках»

И.п. Лежа на животе. 1- перекатывание на правый бок;2-И.п.3- перекатывание на левый бок;4-И.п.1. «Поймай снежок»

И.п. Ноги вместе, руки за спиной.1- приседание с хлопком;2- И.п.1. «Дети рады зиме»

И.п. Ноги вместе, руки на поясе.Самостоятельно прыгают на 2 ногах вокруг кружка. Чередовать с ходьбой.1. «Подуем на снежинку»

И.п. Основная стойка, руки опущены.1- поворот головы вправо;2-И.п.3- тоже влево;4- И.п.ОВД.1.Прыжки в длину с места «Перепрыгнем сугробы».2.Ходьба пяточка к носочку.3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение - «Подбрось – поймай!»П.И. «Снежинки и ветер» | 15мин4разамед.4разасред.4разасред.4разасред.8пр.2раза4раза4раза4раза6раз3раза | Инст. Дети, а вы рады зиме, как Снеговичек. Так давайте выполним упражнения!Указание: Плавно поднимаем и опускаем руки.Указание: При наклоне пяточки не приподнимаем.Указание: При наклоне вперед ноги не сгибаем. Указание: Спина прямая.Указание: Спина прямая, при прыжке на двух ногах, приземляемся мягко.Указание: «Сдуем снежинку с плеча»Инст. – Не грусти, Снеговичек! Мы научим тебя перепрыгивать через сугробы.Указание: Приземляемся на согнутые ноги, сохраняем равновесие!Инст. Покажем Снеговику какие мы ловкие,как умеем сохранять равновесие, шагая как Снеговик пяточка носочек.Инст. Снеговику грустно одному играть в снежки. Он принес их для вас в корзине.Указание: Подбрасываем снежок вверх и ловим его кистями рук!Инст. Дети, зимой легкие крупные снежинки мягко ложатся на землю, украшают деревья, кустарники, а зимние ветры раздевают, чудесные снежинки с них сдувают.Указание: Бегаем и кружимся вокруг Снеговика! Только, чур! Снеговика не заденьте, чтобы он не разбился! | Дети выполняют ОРУ.Показ инст.Индивид. похвала и поощрение.Показ с пояснением по необходи – мости.Индивид. помощь.Образец с пояснением.Индивид. помощь. |
| III | Заключительная частьМПИ «Найди варежку».Рефлексия. | 2мин1мин1мин | Инст.: Дети, помогите Снеговичку – круглому бочку найти варежку, чтобы он мог пойти погулять!Дети, посмотрите на Снеговика! Что видите?- ответы детей. Почему он веселый?- ответы детей.- А какое у вас настроение? Покажите! – Подарите свою улыбку Снеговику! | Дети ищут варежку в зале. Поощрение детей. |
|  |  |  |  |  |