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 часть  Построение в шеренгу  Построение 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 часть  ОРУ «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» | 15мин  4раза  мед.  4раза  сред.  4раза  сред.  4раза  сред.  8пр.  2раза  4раза  4раза  4раза  6раз  3раза | 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 часть  МПИ «Найди варежку».  Рефлексия. | 2мин  1мин  1мин | 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. |
|  |  |  |  |  |