

«Котята-спортивные ребята»

Досуг по физической культуре во второй младшей группе

ЦЕЛЬ: формировать первичные навыки здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

- упражнять в умении группироваться в лазании под дугу, в ползании на повышенной опоре (скамейке).
- формировать первичные навыки здоровьесбережения.
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

ОСНАЩЕНИЕ. 16 ленточек, обруч (диаметр 80 см., игрушка «Кошки», «Собаки», 4 дуг, 2 гимнастические скамейки. Запись колыбельной музыки.

ХОД ЗАНЯТИЯ. Дети входят в зал.

Ребята, посмотрите, какое яркое солнышко светит к нам в окошко, какие теплые лучики у солнышка. А у меня в руках ленточки, они так похожи на лучики солнца. Потрогайте ленточки. Они нежные, теплые. Какого они цвета? (*Дети отвечают*). Возьмем в каждую руку по ленточке и поиграем с ними. Детям раздаются ленточки. Инструктор по ФИЗО надевает маску Кошки. Посмотрите, в кого я превратилась? (ответы детей).

Вы со мной знакомы близко.

Я – приветливая киска.

Кверху – кисточки на ушках,

Когти спрятаны в подушках.

(В. Стоянов)

И вы превращайтесь скорее в котят.

Раз, два, три, покружитесь.

И в котят превратитесь!

Дети кружатся, превращаются в «котят».

Вы котята? Где у вас ушки? Где у вас лапки? А как котята мяукают?

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА

Инструктор по ФИЗО: Ну, котятки, становитесь, друг за другом, дети становятся друг за другом.

1. А теперь шагаем кругом!

2. Ходьба на носках с поднятыми ленточками. Котята ленточки поднимают, на носочках все шагают!

3. Ходьба с высоким подниманием. Котята ходят по дорожкам, поднимают выше ножки.

4. Руки к поясу прижали и дружно побежали. Бег на носках, руки на поясе

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОДУЕМ НА ЛЕНТОЧКИ»

Котята ленточки поднимают, 3 раза. Темп медленный.

Ветерком их обдувают. Выдох должен быть длиннее вдоха.

А теперь мои, котята, встанем в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕНТОЧКАМИ

Упражнение «Котята здороваются».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Вернуться в исходную позицию.

5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя по ФИЗО.

Упражнение «Помашем ленточками».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой. Вернуться в исходную позицию.

5 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Положим ленточки».

Исходная позиция: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки за спиной.

Присесть, положить ленточки на пол перед собой. Вернуться в исходную позицию. Присесть, взять ленточки, спрятать их за спину.

5 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «Хорошо выпрямляйте спинки».

Упражнение «Спрячем ленточки».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, помахать ленточками. Вернуться в исходную позицию.

5 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Котятки радуются».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 5 подпрыгиваний, 5 шагов.

2 раза. Дыхание произвольное.

Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЕТЕР»

Вдох, вытянуть губы трубочкой, дуть на ленточки, длительный выдох. 3 раза

Инструктор по ФИЗО: Красивые у нас ленточки? Выложим из них солнышко!

Нарисуем солнышко

Яркое, большое!

Выложим мы лучики –

Вот оно какое!

Солнце пригревает,

И котятков закаляет!

Дети «выкладывают» солнышко, прикладывая ленточки к обручу.

Инструктор по ФИЗО: Солнышко жаркие лучики протянуло,

И ребятам подмигнуло!

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор по ФИЗО: Мама-кошка выходила, и котят своих учила:

Будем под дугу подлезать, свои спинки укреплять!

Лазание под дугу в группировке. 3 дуги (высота 50 см.) на расстоянии 1 м. одна от другой. Инструктор по ФИЗО объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге и так далее». Дети строятся в 2 колонны и выполняют задание (2 раза) .

Инструктор по ФИЗО: А сейчас гулять пойдем, по бревну все поползем!

Ползание по гимнастической скамейке. Дети становятся в две шеренги.

Инструктор по ФИЗО объясняет задание: «Надо проползти по «бревну» - скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как «котятка». Дети перестраиваются в колонну и выполняют задание , а воспитатель следит за темпом их передвижения (2-3 раза) .

Инструктор по ФИЗО: Посмотрите – ка, котятка,

Во дворе лежит собака.

Песик, песик-лежебока,

Хватит спать!

Мы хотим с тобою, песик,

Поиграть!

Ты котятку догоняй!

Ну-ка, песик, нас поймай!

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Лохматый Пёс»

Инструктор по ФИЗО: Ой, пёсику стало жарко, подуем на него.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОДУЕМ НА ПЁСИКА».

Глубокий вдох носом, медленный выход ртом (20 сек.)

Инструктор по ФИЗО: Пёсик, пёсик, ты не спи,

Лучше дом наш стереги!

Весело мы с пёсиком играли,

Своё здоровье укрепляли.