

Лексическая тема «Дикие животные».

Конспект физкультурного занятия для детей 3 - 5 лет
в домашних условиях «В гости к ежу».

Инструктор по физической культуре Беличко Елена Владимировна.

Задачи:

1. Учить детей ходьбе и бегу в колонне, выполняя различные задания.
2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке (любой устойчивое возвышение), перешагивая через кубики, подпрыгивании вверх до предмета.
3. Закреплять умение ползать вдоль шнура на коленях и предплечьях.
4. Развивать координацию движений и равновесие; внимание и чувство ритма.
5. Формировать интерес к занятиям физкультурой.

Оборудование: Обручи, кубики, скамейки, гимнастический мат (коврик), длинный шнур, мяч в сеточке, игрушка - ёжик, маска - шапочка ежа.

Ход занятия:

Взрослый: Малыш, отгадай загадку.

Лесом катится клубок,

У него колючий бок,

Он охотится ночами:

За жуками и мышами.

Ребёнок: Ёжик!

Взрослый: Ты хочешь отправиться в гости к Ёжику в сказочный лес?

Ребёнок: Да.

Взрослый: Тогда шагай за мной. Не отставай, чтобы не заблудиться в лесу.

Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с игровыми упражнениями.

“Медвежата” – ползание на низких четвереньках.

“Лисички” – ходьба на носках, руки вверх.

«Ёжики» - присесть, голову обхватить руками.

“Узкая тропинка” – ходьба приставным шагом прямо.

“Маленькие жучки” – ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе.

“Одуванчик” – остановиться, поднять руки над головой, соединив пальцы, надуть щёчки.

«Лисята» - бег в чередовании с ходьбой – 30 – 40 сек.

Взрослый: Посмотри, какие красивые обручи лежат на полянке. Их приготовил для нас Ёжик.

Основная часть:

ОРУ с обручами.

Дозировка упражнений: 5-6 раз.

«Воротничок»»

И.п. ноги узкой дорожкой, обруч на уровне шеи и плеч

Выполнение: 1 - поднять обруч над головой, посмотреть вверх, 2 – и.п.

«Шоферы»

И.п. Сидя на пятках, обруч в руках, хват за середины.

1 – 4 - вращение обруча, изображая вождение автомобиля.

«Гуси шипят»

И.п. Стоя, ноги широко расставить, обруч на шее, хват за середины

1- 2 - наклон вперед, сказать - «ш-ш-ш»,

3 – 4 - и.п.

«Посмотри в окошко»

И.п. Стоя, обруч в руках вертикально

1- присесть, посмотреть в окошко,

2- и.п.

«Веселые зайчата»

И.п. Стоя в обруче, руки на поясе

Подпрыгивания на месте в чередовании с ходьбой (10х2)

Взрослый: Сейчас мы пойдем в гости к Ёжику.

ОВД.

Сначала пройдем по мостику, перешагивая через высокие камни

- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики высотой 7 см.

Спрыгнем с мостика на волшебные кочки

- спрыгивание со скамейки, высотой 15 см на гимнастический мат.

Проползем по узкой дорожке

- ползание по полу вдоль шнура на коленях и предплечьях.

Подпрыгиваем вверх и звоним в дверь Ёжику.

- подпрыгивание до «мяча в сетке», висящего на уровне вытянутой руки ребенка.

Взрослый: Вот мы и пришли в домик, где живет Ёжик.

Давай теперь поиграем в любимую игру нашего Ежа.

Подвижная игра «Ежовая ловишка с мячом».

(взрослый надевает шапочку «Ёжа»).

Взрослый бежит за ребёнком, бросает мяч в него и попадает не сразу, даёт ему побегать, повеселиться. Затем надо поменяться ролями, и пусть теперь Вас догоняет ребёнок в роли «ежа».

Игра проводится 2-3 раза.

Заключительная часть:

Малоподвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди Ёжика»

Ребёнок встает в условном месте и закрывает глаза. Взрослый прячет игрушку Ёжика. По сигналу малыш открывает глаза и ищет игрушку.

Взрослый: Тебе понравилось в гостях у Ёжика? Пойдем к нему еще в следующий раз?