

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Кудровский центр образования №1»
(МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1»)
дошкольное отделение № 2

«Мишки готовятся к спячке»
Образовательная область физическое развитие

Подготовил:
инструктор физического развития
Казанцева Е.М

2020 год.

Возраст: 4 -5 лет.

Цель:

-Развитие вестибулярно-моторных координаций.

Задачи:

Образовательные:

- Учить детей удерживать равновесие при ходьбе по сенсорным дорожкам и гимнастической скамейки;

-Упражнять в покатывании лежа на спине;

Воспитательные:

- Формировать дружеские взаимоотношения между детьми;

-Развивать ловкость и равновесие;

Оздоровительные:

- Укрепить вестибулярно-моторную систему детей.

Место проведения: спортивный зал.

Формы организации детей: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Физкультурное оборудование и инвентарь: Гимнастическая скамейка, сенсорные дорожки, игра ходули, гимнастические коврики.

Структурная часть занятия	Ход занятия	Дозировка (кол-во раз)	Комментарии, методические рекомендации
Вводная часть	<p>1.Построение в шеренгу. - Здравствуйте, ребята! Меня зовут Елизавета Михайловна. И это занятие мы проведем вместе. Давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга.</p> <p>2. Коммуникативная игра. Станем рядышком, по кругу, Скажем "Здравствуйте! " друг другу. Нам здороваться ни лень: Всем "Привет! " и "Добрый день! "; Если каждый улыбнётся – Утро доброе начнётся. – ДОБРОЕ УТРО!</p> <p>- Вот мы с вами и поздоровались, пожелали друг другу здоровья. Ведь «здравствуйте» означает – желаю вам здоровым быть.</p>	4 минуты	

	<p>Посмотрите сколько у нас сегодня гостей. Давайте и им пожелаем крепко здоровья и скажем: «Здравствуйте!».</p> <p>- Ребята, а какое сейчас время года?</p> <p>- А какие приметы осени вы знаете?</p> <p>- Молодцы! А кто знает, как животные готовятся осенью к встрече зимы?</p> <p>А вам бы хотелось самим превратиться, например, в медвежат и узнать сложно ли или легко готовится лесным жителям к зиме? Хотите? Тогда сейчас я скажу волшебные слова и превращу всех мальчиков и девочек в медвежат. «Покружились, покружились, и в медведей превратились!»</p> <p>- Ой, и я тоже превратилась в медведицу. Посмотрите, медвежата! Какие у меня мохнатые ушки! Какой у меня черный нос пуговка! Какие у меня сильные лапы! Какая у меня теплая и пушистая шубка! Какой у меня маленький хвостик!</p> <p>- А вы, медвежата, покажите мне свои мохнатые ушки. Медвежата, покажите мне свои носики черные. А лапки сильные. Медвежата, можно я потрогаю вашу шубку? А где, медвежата ваши хвостики маленькие? А теперь медвежата, мы все повернемся друг за другом, за каждым хвостиком, и отправимся на прогулку!</p> <p>3. Упражнения по кругу. Инструктор: -Мы весёлые ребята</p>		
--	---	--	--

	<p>(Ходьба в колонне по одному) -Наше имя – медвежата. (На внешней стороне стопы) -Мишки по лесу пошли, -По тропинке вдаль зашли. -Лапы выше поднимают, (Поднять руки на верх) -По тропинке вдаль шагают. (Ходьба с высоким подниманием колен) -Мишки быстро побежали, -На малинный след напали. (Легкий бег друг за другом) -Чтобы Мишкам не хворать, -Надо шкуру согревать. (Потирают себя по плечам, делая вдох-выдох)</p> <p>- По тропинке ходят мишки, -В лес большой мы держим путь.</p> <p>-Вот мы вышли на полянку! -Какая замечательная полянка, давайте на ней становимся. (построение в шеренгу, рассчитаться на 1,2, построение в 2 линии)</p>		
<p>Основная часть.</p>	<p>1. Комплекс ОРУ</p> <p>-Медвежата в чаще жили. Головой своей крутили. Вот так, вот так, Головой они крутили.</p> <p>И.п. ноги на ширине стопы, руки на поясе. Повороты головы в стороны</p> <p>-Медвежата мёд искали, Дружно дерево качали. Вот так, вот так,</p>	<p>8 минут</p> <p>(6 раз в каждую сторону)</p> <p>(5-6 раз в каждую сторону)</p>	

	<p>Дружно дерево качали. И.п. ноги на ширине стопы, руки внизу 1-2 – поднять руки вверх, помахать ими</p> <p>-Ну-ка мишка повернись, Ну-ка мишка покажись. Вот так, вот так, Ну-ка, мишка, покажись.</p> <p>И.п. стоя, руки на поясе 1- поворот туловища в правую сторону, руки в стороны; 2- И.п. 3- поворот туловища в левую сторону, руки в стороны; 4-И. п</p> <p>-Вперевалочку ходили, И из речки воду пили. Вот так, вот так, Из речки воду пили.</p> <p>И.п. ноги врозь, руки на поясе 1 - наклон вниз, руками дотронуться до пола 2- И.п.</p> <p>-Хлопай мишка, Топай мишка, Приседай со мной братишка. Вот так, вот так, Приседай со мной братишка.</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-присесть, руки вперед</p>	<p>(по 3 раза в каждую сторону)</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p>	
--	--	---	--

	<p>2- И.п.</p> <p>-А потом они плясали, Выше лапы поднимали. Вот так, вот так, Выше лапы поднимали.</p> <p>И.п. ноги вместе, руки внизу</p> <p>Прыжки руки вверх, ноги врозь</p> <p>-Ну что мишки, мы с вами нагулялись и слегка проголодались!</p> <p style="text-align: center;">2. ОВД</p> <p>-Пойдемте вкусности себе отыщим.</p> <p>-Мы пойдем да малинку себе найдем!</p> <p>(построение в колонну, подходим к инвентарю)</p> <p>1. «Бревно и малинка»</p> <p>-Вот бревно, за ним кусты, -Ты малинку отыщи (Хождение по лавочке на носочках с удержанием равновесия)</p> <p>-Но не наелись медвежата, -Решили меда поискать.</p> <p>2. «Не простая дорожка»</p> <p>-Слышать пчелы зажужжали -и за ними побежали.</p>	<p>Чередовать с ходьбой 2 раза.</p> <p>10 минут</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	
--	---	---	--

	<p>-А дорожка не простая, -вся извилиста, кривая. (Удержание равновесия при ходьбе по сенсорной тропе)</p> <p>-Видят дуб на нем дупло, -А в дупле медку полно.</p> <p>3. «Игра ходули» - Лапы приготовили, -И на дуб тот забрались. (Надеть ходули , и пройти)</p> <p>4. Рефлексия «медвежата готовиться к спячке» -Досыта наелись мишки, И жирок свой отложа, В спячку зимнюю пора. (дети ложатся на ковер)</p> <p>-Приготовим шубку к спячке, Покатаемся слегка. (Прокатывание «бревнышком». Лечь на спину, вытянуть руки над головой. Переворачиваясь со спины на живот, прокатиться сначала в одну сторону, затем в обратную) -И помнем бока немного. (Прокатывание «коломком». Лечь на спину, подтянуть колени к животу. Переворачиваясь со спины на колени, прокатиться сначала в одну сторону, затем в обратную)</p>	<p>1 раз</p> <p>4 раза (2 в одну сторону, 2 в другую)</p> <p>4 раза (2 в одну сторону, 2 в другую)</p>	
--	--	--	--

<p>Заключительная часть</p>	<p>-Мишки? -Тело мы размяли? -Да -Досыта набит живот? -Да Мы к зиме готовы, Мишки? -Да (пригласить всех в берлогу)</p> <p>Забегает мы в берлогу И ложимся на бочок Будем сладко спать всю зиму. Сон здоровый всех нас ждет.</p> <p>А пока мишки будут зимовать, нам пора обратно в детский сад. «Покружились, покружились и в детишек превратились»</p> <p>(Построение в шеренгу)</p> <p>-Ну что вам понравилось наше занятие сегодня? Тогда на память я хочу подарить каждому из вас медаль, о том, что он был самым «Сильным Мишкой» - До свидания Ребята!</p>	<p>3 минуты</p>	
-----------------------------	--	-----------------	--