

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

Цикл занятий по физической культуре

Подготовила воспитатель:
Ахметвалеева М.А.

Цикл занятий по физической культуре в ранней группе

«Прогулка с Зайчиком в весенний лес»

Цель: укрепить физическое и психическое здоровье детей;

Задачи:

Образовательные:

- упражнять в умении ходить и бегать друг за другом;
- формировать умение правильно выполнять прыжки через 2 параллельные линии, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь;
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамье;
- закреплять умение подлезать под дугу и выпрямляться;
- обогащать и активизировать двигательный опыт детей.

Развивающие: Развивать внимание, мелкую моторику пальцев рук и ног; навыки ориентировки в пространстве, координацию и ритмичность движений, психофизические качества: быстроту, ловкость.

Воспитательные: Воспитывать интерес к занятию физической культурой, вызывать радость и удовлетворение от совместных игровых действий, воспитывать смелость и уверенность при ходьбе по ограниченной плоскости.

Оборудование к занятию: цветочки - по 2 на каждого ребенка; дуги разной высоты; гимнастическая скамья (высота 20 см) ; 2 каната; мягкие игрушки – заяка и медведь; угощения для Зайца (овощи и фрукты – муляжи).

Ход занятия

I ч. - Вводная часть.

Организационный момент:

Воспитатель - Ребята, к нам сегодня пришёл Заяк (воспитатель показывает игрушку зайца, он приглашает вас на прогулку в весенний лес). Пойдём с Заячком гулять?

По дорожке мы шагаем (идут друг за другом, 30 секунд)

(Воспитатель идёт спиной вперёд, несёт в руке Заяца и предлагает смотреть на него - формирование правильной осанки) .

Громко топать начинаем (топают) .

Через лужу, ручеек

Прыг-скок, прыг – скок (прыжки с продвижением вперёд) .

Мы по камушкам идём,

И совсем не устаём (Корригирующая ходьба по массажным дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия)

Ну а если не устали,

быстро- быстро побежали (бег друг за другом) .

II ч. - Основная часть:

Воспитатель: Вот мы оказались на лесной полянке. Посмотрите, сколько здесь цветочков! Возьмите каждый по 2 цветка и поиграем с ними! А заяк посмотрит, как ребята умеют играть с цветами (Дети стоят врассыпную лицом к воспитателю, в руках у каждого 2 цветочка) .

1. ОРУ

1) «Показали – спрятали цветочки»

И. П. - стоя, руки внизу, листочки в каждой руке. Показать цветочки, руки вперёд, спрятать цветочки, руки за спину (4-5 раз) .

2) «Погладим ножки цветочками»

И. П. – сидя, ноги врозь, руки с цветочками впереди. Наклониться к носкам ног, погладить ножки цветочками, выпрямиться (4-5 раз) .

3) «Жучки прячутся в цветочках»

И. П. - лечь на спину, руки с цветочками вытянуты вдоль туловища, приподнять руки с цветочками и ноги, произвольно двигать ими «как жучки» (4-5 раз) .

4) «Цветочки вперёд»

И. П. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях вдоль туловища, выпрямить руки вперёд, поднять голову, показать цветочки, снова согнуть руки (4 раза)

5) «Прыгаем как зайки возле цветочков» (15-20 сек.)

Цветочки положить на пол и попрыгать возле них
(Зайка прыгает вместе с детьми) Похвала, одобрение.

6) Дыхательное упражнение «Подул ветерок на цветочки».

Дети поднимают цветочки, дуют на них. Давайте подарим красивые цветочки Зайке! (дети кладут цветочки в корзину) .

Вот как весело мы поиграли с цветочками, молодцы! Пойдёмте дальше гулять по лесу.

2. Основные виды движений:

1) Вот и речка на пути.

надо речку перейти.

«Перепрыгивание через две параллельные линии» (расстояние 15 см). Воспитатель обучает, показывает и объясняет, дети вместе с ним выполняют прыжки (Прыгать легко, приземляться мягко на носочках, как зайка. Похвала) .

2) Зайка убежал вперёд и

за мостиком ждёт нас.

Давайте проползём под мостиком и помашем ручкой зайке. «Ползание на четвереньках, с опорой на колени и ладони». Проползти, встать и помахать Зайчику рукой.

3) По дорожке мы пойдём,

угощение Зайчику принесём.

Ходьба по скамейке с сохранением равновесия. Надо пройти по скамейке, взять любое угощение и принести его Зайке. Зайка благодарит, хвалит.

3. Подвижная игра «Зайка серенький сидит».

Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает детям поиграть вместе с Зайчиком в весёлую игру.

Все приседают на корточки и выполняют движения по тексту. После слов: «Мишка Зайку напугал, Зайка прыг... и ускакал», дети подпрыгивают на двух ногах и убегают на скамейку, Мишка их догоняет (играют 1-2 раза) .

III ч. – Заключительная часть: Рефлексия

Конспект занятия по физкультуре в ясельной группе: «Муха-Цокотуха»

Цель: Создать игровые условия для эффективной двигательной деятельности детей в позах лежа, сидя и при ходьбе.

Задание:

Учебные: Совершенствовать умение детей выполнять основные движения и держать равновесие в различных позах и движениях.

Развивающие: развивать мышцы плечевого пояса, рук, живота, спины, координацию движений.

Коррекционно-профилактические: проводить профилактику нарушений осанки; улучшение функции дыхания и звукопроизношения.

Воспитательные: воспитывать чувство взаимопомощи, взаимоподдержки.

Тренировка смелости, решительности.

Материально-техническое обеспечение: имитация бабушкиного двора и поляны с цветами.

Ход занятия

Рассказ физвоспитателя.

- В темном уголке жила муха, там было тепленько, там муха отложила яичко. Из яичка родилась маленькая мушка. Мама муха назвала ее Цокотуха. Маленькая мушка любила поспать, свернувшись клубочком.

Выполнение комплекса физических упражнений для дошкольников

Упражнение 1. «Муха спит»

(И.п.) лежа на боку в позе эмбриона поочередные повороты туловища слева - направо

- Солнышко нежило своими лучиками муху и она переворачивалась с боку на бок.

Упражнение 2 «Муха переворачивается»

(И.п.) лежа на боку в позе эмбриона перекатывание с правой стороны на левую и наоборот.

- Когда муха просыпалась, вытаскивала свои лапки поднимала и рассматривала их.

Упражнение 3 «Рассматривание лапок»

(И.п.) лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередный подъем рук.

- Рассмотрев свои лапки, Муха-Цокотуха рассматривала все вокруг.

Упражнение 4 «Любознательная муха»

(И.п.) лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Повороты головы вправо и влево.

- Стала мушка испытывать свои крылышки на прочность и что с ними можно делать.

Упражнение 5 «Испытание крыльев»

(И.п.) стоя, руки вдоль туловища. Подъем рук через стороны. Можно лететь подумала цокотуха и попыталась улететь замахала крылышками, поднялась и улетела.

Упражнение 6 «Полет мухи»

Медленный бег с разведенными руками.

- Муха - Цокотуха летела и радовалась, что может подняться высоко и видеть интересный мир. Присела мушка на какую-то большую муху, так она подумала. Эта большая муха ходила важно и кричала: «Ку-ка-ре-ку».

Упражнение 7 «Большая муха»

Ходьба с высоким подниманием колена.

Спросила муха у большой мухи: кто ты?

- Я петушок-голосистое горлышко. Понялась и полетела дальше. Села на мягкую подушечку, смотрит, а подушечка умывается.

Упражнение 8 «Нарядная подушка»

Имитация умывания котика.

- Цокотуха спросила: «Ты кто?» Котик ответил: «Я котик. Мяу!»

Испугалась муха котика и полетела дальше.

Упражнение 9 «Полет мухи»

Медленный бег.

Села Муха - Цокотуха на большое животное и увидела там много таких как она и поздоровалась с ними.

Упражнение 10 «Приветствие»

(И.п.) стоя, руки на поясе. Наклоны головы вверх, вниз.

- Цокотуха спросила: «Что это за гора и почему она говорит Му-у-у?». Друзья засмеялись и сказали, что это корова. В это время корова махнула хвостом.

Упражнение 11 «Корова машет хвостом»

(И.п.) стоя, руки вдоль туловища. Взмахи рук вверх-вниз.

- Цокотуха испугалась и улетела дальше.

Упражнение 12 «Полет мухи»

Медленный бег.

Устала Муха - Цокотуха и села на какое-то растение, которое имело очень приятный запах.

Упражнение 13. «Пахучее растение»

(И.п.) стоя на коленях, руки на поясе. Наклон туловища вперед (нюхает цветочек).

- День закончился, Муха-Цокотуха устала и заснула на цветочке. Завтра наступит новый день маленькая муха проснется и будет снова путешествовать и познавать мир.

Вот и закончилось наше занятие. Дети, всем до свидания.

Конспект занятия «Путешествия к зверятам»

Цель: развивать физическую активность детей.

Задачи:

Образовательные: упражнять детей в ползании, хождении по кругу на полной стопе, на носках и на пятках.

Развивающие: развивать координацию движений, внимание.

Воспитательные: воспитывать умение реагировать на просьбу воспитателя.

Материал: заяц, белка, медведь, обезьяна, собака, кошка, ноутбук, гимнастические палки 4 шт, гимнастические коврики 2 шт, зонт.

Предварительная работа: гимнастические занятия по Железновой.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Дети заходят в группу. Встают на ковер.

Воспитатель:

- Ребята, мы пришли сюда играть. Мне кажется, что кто-то тут спрятался. Давайте поищем кто это? (да). Тихонько, на носочках пойдем за мной! (Находят белку и зайца) .

Дети выполняют ходьбу на носочках по 2 раза в каждую сторону.

- А теперь шагом идем искать, кто еще может прятаться! (Находят обезьяну и медведя).

Дети выполняют ходьбу «стайкой» по 2 раза в каждую сторону.

- Давайте в этот раз побежим! (Находят собаку и кошку) .

Дети выполняют бег по 2 раза в каждую сторону.

- Ой, как много зверей! Мы, наверное, попали в лес!

2. Гимнастическое упражнение.

- Смотрите, ребята, мы в гостях у зверей! Давайте удивим их! Покажем, как мы умеем танцевать? (да).

Дети выполняют гимнастическое упражнение под музыкальное сопровождение (Железнова «Головами покиваем»).

3. Основные упражнения.

- Мы потанцевали, а теперь давайте покажем, какие вы ловкие! Повторяйте за мной!

Дети выполняют ходьбу друг за другом, держа руки на поясе и ползание по гимнастическим коврикам (3 раза).

4. Подвижная игра.

- Вот и вернулись мы на лесную опушку. Мне кажется, начинает капать дождь! Хорошо, что мы взяли с собой зонт! Поиграем? (да).

П/и «Солнышко и дождик». Дети ходят по кругу и повторяют за воспитателем стихотворение:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку.

Воспитатель открывает зонт и говорит, что начался дождь. Дети бегут под зонт. Повторяется 3 раза.

5. Ходьба по кругу.

Ребята, вам понравилась наша прогулка? (да).

Давайте возьмем зверят к нам в группу! (да)

Тогда идем за мной, пора нам возвращаться.

Дети чередуют ходьбу, ходьбу на носочках и ходьбу на пяточках по кругу.

- Вот мы и пришли!

6. Дыхательная гимнастика.

- Мы долго гуляли, надо немного отдохнуть. Давайте подышим.

Глубокий вдох, дети поднимают руки вверх. Выдыхают, руки опускают.

Дети повторяют 2-3 раза.

- А теперь, ребята, вы можете поиграть со зверятами в своей группе!

Конспект занятий по физической культуре первой ясельной группы «Солнышко»

- упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке,
- закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке,
- упражнять в ползании на четвереньках и подлезании,
- воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.

Материал для занятия в детском саду

- гимнастическая скамейка,
- дуга,
- погремушки на каждого,
- игрушка-кошка,
- корзинка.

Ход занятия в детском саду

Воспитатель: — Сегодня к нам на занятие пришли гости. А кто это, угадайте:

Мягкие лапки, в лапках царапки

Молочко пьет, мяу-мяу поет.

Дети: — Киска.

Воспитатель: — Где же она? Позовите ее: кис-кис-кис.

Дети зовут, появляется кошка.

Воспитатель: — Возьмем киску с собой на занятие, покажем ей, как мы занимаемся.

Дети: — Да.

Воспитатель: — Давайте пойдем по дорожке вместе с киской, ножки будем высоко поднимать. Топают ножки по цветной дорожке...

Дети ходят за воспитателем.

Воспитатель: — Молодцы! А теперь поиграем — киску догоняем!

Дети разбегаются врассыпную.

Воспитатель: — Догнали! И снова шагают ножки по цветной дорожке.

Дети ходят за воспитателем.

Воспитатель: — Принесла нам киска веселые игрушки. Что же там в корзиночке? Это погремушки. Возьмите по одной погремушке, встаем в кружок, будем заниматься.

1. Погремушки поднимаем, погремушки опускаем. Снова понимаем, снова опускаем. И еще разок с начала... (поднимаем вверх, опускаем).

2. Стали дети приседать, погремушками стучать.

Постучали, снова встали, а теперь начнем опять

Погремушками стучать

И еще разок... (присели, постучали, встали).

3. А теперь ребятки, поиграем в прятки. Спрятались игрушки — наши погремушки.

И опять ребятки — поиграем в прятки (спрятали за спину, показали вперед).

4. А теперь в кружочке нашем

С погремушками попляшем.

Мы немножко отдохнем, раз-два, раз-два!

И опять плясать начнем (прыжки чередуются с ходьбой).

Воспитатель: — Молодцы! Где же наша киска? Киса, киса, как дела? Что же ты от нас ушла?

Киска: — Не могу я с вами быть, хвостик негде положить! Ходите, зеваете, на хвостик наступаете.

Воспитатель: — Поиграй, киса, с нами. Посмотрите, киса пошла, деток котятков за собой зовет. Наши малыши будут котятами. Как котята кричат?

Дети: — Мяу-мяу!

Дети подлезают под дугу.

Воспитатель: — Ну-ка, ребятки, встаем как котятки. Под воротца ползем, к маме киске идем.

Воспитатель повторяет с детьми упражнение 3-4 раза.

Воспитатель: — Киска куда-то побежала. Давайте ее догоним.

Дети догоняют киску.

Киска: — Вот так мостик на пути, тут ребятам не пройти!

Воспитатель: — Наши детки смелые, ловкие, умелые. Все по мостику пойдут, ни за что не упадут.

Дети ходят по гимнастической скамейке.

Воспитатель: - Киска хочет с нами поиграть.

Воспитатель проводит с детьми подвижную игру «Курочка и цыплята».

Воспитатель: — Молодцы! Хорошо занимались! Теперь давайте еще раз пройдем с киской, погуляем.

Киска: — С вами весело играть, буду вас я вспоминать.