

Конспект физкультурного развлечения

"СКАЧЕТ ЗАЙКА БЕЗ ОГЛЯДКИ"

(младший возраст)

Программное содержание.

- Продолжать учить ползать на четвереньках, между предметами, опора на ладони и колени.
- Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической доске. Упражнять в подлезание под дугу, не касаясь руками пола.
- Приучать согласовывать движения с движениями других детей.
- Побуждать детей к поиску выразительных движений, передающих внешние действия зайчика умение двигать “всем телом”, а так же произвольно расслаблять мышцы.
- Способствовать формированию осознанной потребности в здоровье.
- Развивать у детей воображение, творчество, память, речь.
- Воспитывать у детей бережное отношение ко всему живому, умение сопереживать.

Подготовка к занятию: Гимнастическая доска, модули, нестандартное оборудование для подлезания – “белочка”, мягкая игрушка – “зайчик”, подбор музыки.

Ход занятий

I часть занятия

Дети спокойно под музыку проходят в зал. В руках у детей “зеркало”.

“Мы вес зеркальцем играли – растирать ладошки.

Зайчик солнечный поймали – соединить ладошки

Зайка, зайка озорной – прикладывать ладошки к ушам

Поиграй скорей со мной. Мы все с зайчиком играли

И друзьям его отдали!” – передают друг другу.

В зале на полу лежит ребристая дорожка, дети идут по дорожке и находят под “ёлочкой” игрушечного зайчика.

Жил был зайка.

– растирают ладошки.

Длинные ушки.

– прищипывают ушки,

Отморозил зайка

– надавливают точку между бровей.

Лобик на опушке.

Отморозил глазки,	
Отморозил носик.	– поглаживают вокруг глаз,
Отморозил зайка	– точки возле крыльев коса.
Хвостик на опушке,	
И прибежал к ребятам	– растирают поясничный отдел позвоночника,
В гости греться.	– на массажёрах – массаж ступней ног.
Погрел зайка лапки	
И поскакал без оглядки.	
Скачет зайка	
Прыг-скок, прыг-скок	– прыжки на двух ногах с продвижением вперед,
Наколот зайчишка лапку о сучок.	
Плачет зайка ой-ой-ой.	
Не успеть теперь домой.	– растирают, поглаживают ступни ног,

– Ребята давайте, проводим зайчишку в лес!

“Надевают лыжи”:

Вся земля в снегу.	– имитация ходьбы на лыжах;
На лыжах я бегу.	
Ты бежишь за мной.	
Хорошо в лесу зимой.	
Мы пришли в зимний лес,	– обычная ходьба
Сколько здесь вокруг чудес.	– разводят руками
Справа березка стоит. Слева ёлка на нас глядит.	– отводят правую руку в сторону
В небе снежинки кружатся. И тихо, тихо на	– отводят левую руку влево
землю садятся.	– круговые вращения на месте
Мимо зайка проскакал.	– приседание
От лисы он убежал.	– прыжки на двух ногах с
Это серый волк рыщет	продвижением вперед.
Он себе дорогу ищет.	– бег
Все мы спрячемся сейчас. Не найдет тогда он	– ходьба с широким шагом
нас.	
Прилетают снегири.	– приседают
Ах, до чего красивы они.	
Лишь медведь в берлоге спит.	– бег
Так всю зиму и проспит.	– приседают ладони, прикладывают к
Вышли дети на лужок,	щеке.
Заглянули под кусток.	
Увидели зайчика ,	– построение вокруг
Поманили пальчиком.	– ладошку прикладывают ко лбу и
	смотрят
	– имитация.

2 часть занятия

О.Р.У.

“Стал наш зайка средь травы.
Уши выше головы”

И.п. о.с.

1 – руки вверх, подняться на носочки;
2 – И.п. (Д – 5–6 раз)

“Зайке весело стоять
Стал он лапками махать.
Раз-два, раз-два. Стал он лапками махать”.

И.п. тоже

В: поднять руки перед собой;
сгибание и разгибание кистей рук

“Зайки ставьте лапки шире. Ну-ка зайка
повернись.
Вот так покажись. Вот так повернись”.

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1 – поворот вправо; 2 – И.п.

3 – поворот влево,

4 – И.п.; (Д – в каждую сторону по 3 раза.)

“Лапки быстро опустили.
Корешок в земле отрыли. Раз-два, раз-два.
Корешок в земле отрыли”

И.п. тоже

В: 1 – наклон вперед, руками “роют
корень” – имитация.

2 – И.п. (Д – 5–6 раз)

На лужайке мы присядем. К лапкам мы
тянуться станем,
Но хоть до лапки далеко.
Её достанем все равно!”

И.п. сидя, руки на поясе.

В: 1 – наклон вперед, 2– И.п. (Д – 5–6 раз)

“Зайки лапки ставим вместе,
И попрыгаем на месте,
Стал наш зайка плясать, наших леток
забавлять.
Зайка, зайка попляши. Твои лапки хороши!”

И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях

В: прыжки на двух ногах на месте.

Основные виды движения:

1. Ползание на четвереньках между предметами.

“между кочками ползли”

2. Ходьба по гимнастической доске.

“ты по досточке иди
спинку ровненько держи
голову не опускай”

3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола

“И под белкой пролезай,
а чтоб ручки не запачкать
на коленки убирай”

Подвижная игра “Аи ди-ли!”

– Ребята, а вы шли по дорожке, не кого не видели?

– Ай, ди-ли ди-ли ди-ди

– А мы кого-то видели? – притопы

Глазастого! – поднести руки к лицу, изобразить большие глаза

Вихрастого! – потрясти головой

Зубастого! – притопы

Он сидел под кустом

Громко щёлкал языком – постучать зубами

Может это был козел?

Может это серый волк?

Или может быть медведь?

Не смогли мы разглядеть. Потому что испугались. И с испугу разбежались – все убегают, “ловишка догоняет”.

3 часть занятия

Релаксация.

Сон дорогу нашёл,

К тебе в гости пришел,

Ты его не гони

Лучше ляг и отдохни.

Тише носиком дыши,

Реснички опускаются

Глазки, закрываются

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши ручки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают. Отдыхают, усыпают.

Шея не напряжена,

А расслаблена.

Дышите легко... ровно... глубоко...

Губы чуть приоткрываются. Всё чудесно расслабляется.... Дышите легко... ровно... глубоко...

Вот проснулись, потянулись. Потянулись, улыбнулись,

Ты наш зайка поскачи!

И ребяток разбуди.

“Зайка” дотрагивается и гладит ребят, до кого дотронулся, тот встаёт.

Мама “Зайчиха” встречает “зайчонка” и ребят.

– Долго я гостей ждала,

И чуть-чуть не задремала

Я давно вас поджидаю.

Тебя и твоих друзей

Морковкой угощаю.