

«В гости к Мишутке»

Задачи:

1. Повышать двигательную активность малышей.
2. Упражнять детей в ползании, прыжках в длину с места, в ходьбе, перешагивая предметы.
3. Формировать правильную осанку и укреплять свод стопы.
4. Закреплять знания детей об эталонах цвета.
5. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и упражнениях.

Пособия: дорожки – 2, массажная дорожка, блинчики – 5, погремушки, “ручеек”, 2 тоннеля, медальки для игры, игрушка – медведь, 3 корзины с шарами (красный, желтый, синий).

Инструктор встречает детей с медведем и от его имени приветствует детей:
“Здравствуйте, детки. Вы меня узнали? ... Покажите, как ходят медвежата. А как мишко рычит (*дети изображают как мишко ходит, рычит*). Молодцы, ребята, пойдемте за мной.

Медвежата в чаще жили
По тропинке все ходили
Вот так, вот так!

Вперевалочку ходили.

Вот пенечки увидали
Через них все зашагали.

Вот так, вот так!

Через них все зашагали.
А потом они играли
И друг друга догоняли.

Вот так, вот так
И друг друга догоняли.
И медведя увидали.
Вот он Мишенька сидит
Погремушками гремит.

1. Комплекс ОРУ
Погремушки дети взяли

Ходьба по дорожкам

Перешагивать пенечки. (“блинчики”)

Повторить 2 круга.

Бег

Ходьба, дети подходят к мишки и берут погремушки по 2штуки.

Ходьба, построение врассыпную.

И.п. – о.с., погремушки к груди.

Погремушки вперед, погреметь и опустить.

С ними быстро зашагали. *(повторить 4-5 раз)*
Погремушки так гремят
всех ребяток веселят *И.п.- о.с., погремушки внизу*
Поднимать вверх и опускать
(повторить 4-5 раз).

Стали погремушки поднимать
А потом их опускать! *И.п.- сидя, ноги вместе*
Поднимать и опускать
Поднимать и опускать. *Наклоны вперед, погремушкой достать*
носки.(повторить 4-5 раз)

А теперь все сядем дружно на
пол
Ножки вытянем вот так
Погремушки не гремят на
коленочках лежат *И.п.- лежа на спине*
Тихо-тихо все сидят,
погремушки не гремят.
А теперь на спинку ляжем *Поочередное сгибание и разгибание рук и*
Погремушками помашем. *ног(повторить 6-8 раз)*
А теперь все встанем дружно
Станем вместе приседать
Погремушками стучать. *И.п. – о.с.*
Стук и прямо, *Прыжки на двух ногах.*
Стук и прямо.
А теперь все дружно мы
попрыгаем.
Погремушками звеним.
Подуем на погремушку.
Тихо. Тихо все пойдем
Погремушки уберем.

Воспитатель собирает погремушки и проводит с детьми упражнение
“Солнышко”

на развитие медленных, плавных движений, способствующих вытягиванию
 позвоночника, формирование правильной осанки.

Вот как солнышко встает *Дети сидят на корточках и медленно встают,*

— Выше, выше, выше. одновременно поднимая руки кверху.
Опускаются на kortочки и кладут руки под щечки.

К ночи солнышко зайдет — Выполняют пружинку (прыжки на месте), хлопая в ладоши.

Ниже, ниже, ниже.

Хорошо, хорошо
солнышко смеется,
А под солнышком всем
весело живется.

Инструктор по физвоспитанию готовит оборудование к ОВД

Инструктор: Мишка нес домой малину

Ягод полную корзину

Шел, устал и корзинку потерял.

(обратить внимание на то, что Мишка грустный)

- Ребята, давайте поможем собрать ягодку в корзинки по цвету.

2.ОВД:

- Проползти в “берлогу” (тоннель)
- Перепрыгнуть “ручеек” (через две линии, расстояние 20-30 см)
- Собрать ягодки в корзинки по цвету.(собрать пластмассовые мячи по цвету: красный, желтый, синий)

Повторить 2 раза.

Инструктор убирает оборудование и раскладывает домики (плоские кольца) для подвижной игры.

Воспитатель от имени медведя говорит:

- Спасибо вам ребятки, помогли мне ягодку собрать, давайте с вами поиграем. Вы будете пчелками, мед в улей собирать (одевает детям медальки – пчелок).

3.Подвижная игра “Пчелки и медведь”

Дети – “пчелки” летают, жужжат. Появляется медведь.

Инструктор: Мишка идет, мед у пчелок унесет. Пчелки домой!.

Пчелки летят в свои домики.

Воспитатель - Медведь идет к ним.

Дети говорят: Этот улей – домик наш

Уходи медведь от нас Ж-ж-ж-ж. Повторить 2 раза.

Медведь предлагает поиграть еще в игру. Дети встают в круг.

Малоподвижная игра “ Мишуткин шар”

“Надувала мама шар, а мишутка ей мешал:

Подошел и лапкой – хлоп!

А у мамы шарик – лоп! -ш – ш –ш!”

Дети прощаются с медведем.

“Разноцветные ленточки”

Задачи:

1. Учить бросать мячик в цель;
2. Упражнять в ползании и переползании через препятствия;
3. Развивать координацию движений, ловкость;
4. Стимулировать с помощью игры двигательную и познавательную активность детей.

Пособия: ленточки по количеству детей, “дорожка”, скамейка, бревно, обручи, 4 цветка (красного, белого, синего, зеленого цвета), разноцветные бабочки по количеству детей

Солнце встало на заре,

Ходьба по дорожке.

по дорожке мы пошли.

Мы за солнышком идем,

Сто друзей себе найдем.

Мы шагаем, мы шагаем,

Прямо по дорожке,

Хорошенько поднимаем

Ходьба, перешагивая из обруча в обруч

Выше наши ножки!

Вот мишка косолапый по лесу идет *Ходьба “как мишки”*

Шишки собирает, песенку поет.

Шишка упала прямо Мишке в лоб.

Мишка рассердился и ногою топ.

Побежали наши дети

Бег за инструктором.

Все быстрее и быстрей,

Не догонит косолапый

Ну, давайте веселей.

А сейчас мы все тихо-тихо пойдем.

Ребятки, посмотрите, кто к нам навстречу бежит. (Дети отвечают)

Правильно, рыжая лисичка. А посмотрите, что у нее в корзинке. Это разноцветные ленточки.

(*Спросить у детей цвет ленточек*)

Свободное построение.

2. ОРУ с ленточкой:

Поднимаем ленту

вверх

Выполнляем ловко

трюки

1-2-3,1-2-3

Улыбнись и повтори

И.п. – стойка ноги врозь, ленточка в правой руке.

Поднять ленточку вверх; опустить ленточку вниз.

То же другой рукой

За край ленточки

держи

И пружинку покажи

1-2-3, 1-2-3

И пружинку покажи

И.п. – стойка ноги врозь, ленточку взять за края.

Ленточку вправо, вернуться в и.п. То же движение влево.

Повторить 3-4 раза.

Спинку держим

выпрямляем,

Приседанье

выполняем.

1-2-3, 1-2-3

Приседанье повтори.

И.п. – узкая стойка, ноги врозь, ленточка внизу.

Присесть, ленточку положит на пол, встать. Затем присесть взять ленточку, встать

На животик ляжем

дружно

Ленточку поднять

нам нужно

1-2-3, 1-2-3

И еще раз повтори.

И.п. – лежа на животе, ленточка вверху.

Ленточку назад, прогнуться (ноги прямые); вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.

1-2-3 – прыжки на месте
Прыг да скок,

Перепрыгивание ленточки на двух ногах (темп произвольный).

Повторить 4-5 раз.

Прыг да скок

Через ленточку
прыжок

Превратились в
ветерок
Ленточку качаем

Упражнение на дыхание “Подуй на ленточку” 2-3 раза.

1-2-3, 1-2-3

Дружно повторяем

ОВД:

Ползание по скамейке, переползание через бревно, прыжки через две линии “Через препятствие” (в гости к лисичке).

Бросание мячика в горизонтальную цель (корзину) (повторить 2-3 раза).

Инструктор: вправо влево повернулись и в бабочек превратились

Подвижная игра “Найди свой цветок” (2 раза повторить).

На полу раскладывают большие цветы (красного, белого, синего, зеленого цвета). Детям раздают в руки бабочек цветных (красного, белого, синего, желтого цвета). Дети – “бабочки” - летают под музыку по залу. После окончания музыки “бабочки” летят к своему цветочку по цвету.

3. Малоподвижная игра “Тишина” (2 раза).

На носочках ходят мышки

Спокойная ходьба по залу

Так, чтобы кот их не услышал.

На носочках ночка ходит

Сны в той ночке тихо бродят. *Дети присаживаются на крточки*