Конспект ОДД по физическому развитию «Веселая зарядка»

Цель: привитие интереса к физической культуре и упражнениям.

Задачи:

- Учить ребенка подбрасывать мяч вверх, ударять им об пол и ловить двумя руками; закрепить навык ходьбы по ограниченной поверхности с перешагиванием через предметы.

-Развивать умение выполнять движения в ходьбе.

Оборудование: лавочка (скамейка), 2 мяча.

Ход ОДД

1 часть: Мама с ребенком расположились в центре свободной комнаты или на свободном участке двора.

Мама: Сегодня мы с тобой поиграем. Но для начала давай разомнемся. Слушай внимательно слова и повторяй движения вместе со мной:

Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И совсем не уставать.
(Ходьба по кругу, друг за другом,
Ходьба на носках, руки вверху;
Ходьба на пятках, руки в стороны).
Уж бежал кривой дорожкой,
Ни одной не топал ножкой.
Он бы топнул, да не мог,
Потому что был без ног.
(Ходьба малой змейкой).
У речушки вдоль опушки,
Мимо вспаханных полей
Шли веселые лягушки
В гости к бабушке своей.
(Прыжки ноги вместе-врозь с продвижением вперед).
Вот под елочкой зеленой
Скачут весело вороны.
(Прямой галоп).
Цапля ногу поднимает,
Ничего не понимает,
И весь день среди ракит,
На одной ноге стоит.

Мама: - А теперь давай выполним упражнение на дыхание (Ходьба с упражнением на дыхание) - руки в стороны, колено вверх – вдох, руки вниз, колено вниз – выдох.

2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов «Веселая зарядка».

Мама: давай выполним тобой вместе зарядку:

Руки в стороны, в полет
Полетел наш самолет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед,
Отправляем самолет.
(И. п. стоя ноги на ш. п. руки в стороны. Повороты туловища вправо-влево.- Мама повторяет вместе с ребенком по 3 раза в каждую сторону).
Ветер тихо клен качает,
Вправо-влево наклоняет,
1 – наклон, 2 – наклон,
Зашумел листвою клен.

(И. п. стоя ноги на ш. п. Наклоны вправо-влево. Повторение с ребенком по 3 наклона в каждую сторону).

Буратино потянулся,
1 – нагнулся, 2 – нагнулся,
Руки в стороны развел:
Ключик, видно, не нашел.

(И. п. стоя, ноги на ш. п., руки опущены вниз. 1 – руки вверх, 2 – наклон к правой ноге, 3 – наклон к левой ноге, 4 – и. п. Повторение с ребенком 6 раз).

Ванька-встанька,
Ванька-встанька,
Приседай-ка, приседай-ка,
Непослушный ты какой,
Нам не справиться с тобой!

(И. п. стоя ноги вместе. Приседания, руки вперед. Повторение упражнения с ребенком 6 раз).

Ваня, Ванечка, дружок,
Ты не падай на бочок,
Веселей качайся,
На нас не обижайся.

(И. п. лежа на спине, обхватив руками колени. Перекаты вперед-назад. Повторение 5-6 раз).

Белка прыгала, скакала,
Горошинку потеряла.
Ох-ох-ох-ох,
Где-то вырастет горох.

(Прыжки ноги врозь-вместе. Повторение движений 3 раза в чередовании с ходьбой).

Обучение новым видам движений:

Мама показывает движения ребенку перед каждым выполнением.

Читает стихотворение:

Паучок, паучок,
Ты коричневый бочок,
Лапками ты дрыгаешь,
ползешь, а не прыгаешь.

(Ребенок ползает по скамейке на животе, хват руками за бока. Повторение 3 раза).

Мячик мой, лети высоко,
Мячик мой, лети далеко,
В руки нам катись быстрей,
В пол ударься поскорей.

(Мама с ребенком прокатывают мяч друг другу двумя руками сидя. Затем перекидывают, стоя напротив друг друга, подкидывают мячи, постукивают ими об пол).

3 часть: Подвижная игра «Догонялки с Мишкой».

Мама: а теперь давай поиграем в игру «Мишка». Ты будешь ведущим, я - игроком. Необходимо меня догнать.

(Чтение текста во время игры):

Мишка, Мишка, хватит спать,
Я хочу с тобой играть,
Мишка, Мишка, не зевай,
Меня скорее догоняй!

(После 1 игры можно поменяться ролями)