Физкультурное занятие " Магазин игрушек"

Цель ОДД: продолжать совершенствовать двигательные умения ребенка.

Задачи:

1. Образовательные задачи:

- закреплять умение прыгать с продвижением вперёд, ползать на коленях и предплечьях, ходить и бегать легко и ритмично;

- Формировать умение играть в подвижные игры;

2. Развивающие задачи:

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

-содействовать развитию творческой двигательной деятельности, чувства ритма и образно-игровых представлений;

3. Формирующие задачи:

-формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;

- Формировать умение играть в подвижные игры;

-продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приём релаксации;

4. Воспитывающие задачи:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

Ход ОДД:

I часть.

- Мама предлагает ребёнку отправиться в необычное путешествие- магазин игрушек. Сейчас ты закроешь глаза, а я произнесу волшебные слова: «Крибле – крабле –и мы окажемся в магазине игрушек!» Вот мы и очутились в магазине игрушек. Сколько в нём игрушек и все они хотят выполнить зарядку. Давай же и мы с тобой будем заниматься вместе с ними.

Вот идут солдатики (обычная ходьба с отмашкой рук).

Рыжие лисицы (на носках).

Плюшевые мишки (ходьба на внешней стороне стопы).

Куклы (приставной шаг, боком).

Заводные зайцы (прыжки на двух ногах).

Игрушки веселятся (бег по комнате).

«Крибле – крабле –игрушки на месте остановись!»

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Кукла рано встаёт, ушки моет, носик трёт».

«Кукла» - стоя руки опущены, ноги на ширине стопы.

Поднять руки перед собой, вверх, перед собой и. п. (8 раз).

2. «Два конца, два кольца, а в середине гвоздик».

«Ножницы» - стоя, ноги на ширине стопы, руки вытянуты вперед. Скрестные движения рук (8 раз).

3. «Длинной шеей я верчу, груз тяжелый подхвачу».

«Подъёмный кран» - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклоны вправо-влево, вперёд (8 раз).

4. «Гладишь – ласкается, дразнишь – кусается».

«Весёлая собачка» - стоя на коленях. Энергичные повороты таза вправо-влево. Звукоподражание «гав-гав».

5. «Ванька-встанька» - и. п. сидя, ноги врозь, руки на поясе, наклон вперед с хлопком по полу. (6 раз).

6. «Пучеглазая подружка, а зовут её лягушка».

«Заводная лягушка» - лежа на животе, согнув руки, кисти у груди. Прогибание в пояснице с выпрямлением рук и сгибание ног в коленях. Звукоподражание «ква-ква». (6 раз).

7. «Этот конь не ест овса, вместо ног два колеса».

«Велосипед» - лежа на спине, энергичные движения ног. Повторить 10 раз чередовать с отдыхом.

8. «Мячик» - руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

Упражнение на выравнивание дыхания. Поднять руки вверх – вдох, опускаем руки с произношением слова «молодцы» - выдох.

III часть.

1. **«Ёжик»** - ползание на коленях и предплечьях. До занятия в конце комнаты мама готовит корзиночку (коробочку, кладет 3-4 предмета (игрушки) рядом с ней и предлагает ребёнку выполнить ползание на коленях и предплечьях через всю комнату, до корзиночки, встать и положить в неё один предмет. Выполнить упражнение 3-4 раза.

2. **«Белочка»** - прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Предложить ребёнку выполнить прыжки на той ноге, которой будет удобнее 3-4 раза.

Подвижная игра: «Волк и зайцы»

Мама: отгадай загадку:

Длинное ухо, комочек пуха,

Прыгает ловко, любит морковку.

Кто это? (Заяц)

Мама: а кого боится зайка в лесу? (Волка)

Мама: а давай поиграем в игру «Волк и зайцы» и заодно научим зайку быть быстрым, ловким и смелым.

Зайки, скачут скок, скок, скок

Приседают, слушают, не идёт ли волк.

В соответствии с текстом зайчик выпрыгивает из домика (стульчика, прыгает по комнате, присаживается - слушает. Как только я произнесу слово «волк», волк выскакивает из «оврага» и бежит за зайчиком, стараясь поймать (коснуться). Зайчик убегает в свой домик, где волк его не может ловить. Игра проводится 3 раза.

Ну что зайка, научили мы тебя быть смелым, быстрым и ловким. Ты молодец! Мама и зайка обнимаются.

И в благодарность за это, зайка я угощу тебя вкусной кашкой!