Конспект спортивного занятия «Как мы растем»

Цель: повышать интерес к физической культуре

Задачи:

- упражнять в прыжках в длину с места;
- развивать ловкость в упражнениях с мячом;
- развивать основные качества – силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость;
- формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку; творчество и выразительность движений;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность.

Оборудование: кубики, шнур, мяч.

Ход практико-ориентированной формы работы

Мама с ребенком располагаются в центре свободного помещения (комнаты, двора).

Подготовительная часть. ОРУ в движении

Ребенок выполняет команды.

Мама. Ходьба обычная

- ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы
- бег обычный
- бег в чередовании с подскоками
- бег на месте с переходом в движение и на оборот (по сигналу)

Мама. Мы немножко размялись, выполним упражнение на дыхание.

Упражнение на дыхание

Мама читает стихотворение, выполняет необходимые действия, ребенок повторяет.

Я подую высоко – *сделать вдох через нос, поднять голову вверх и сделать выдох вверх, через рот.*

Я подую низко – *сделать вдох через нос, наклонить голову вниз и сделать выдох вниз, через рот.*

Я подую далеко – *вытянуть руки вперед ладошками к себе, сделать вдох через нос, и плавный выдох через рот, губы трубочкой.*

Я подую близко – *поместить ладошки рук около рта, сделать вдох через нос, и плавный выдох через рот, губы трубочкой.*

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

Ребенок и мама стоят друг напротив друга, держат в руках кубики. Мама объясняет, как выполнять упражнение и показывает. Ребенок по команде мамы выполняет упражнение.

1. **Мама**. Исходное положение - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. **Мама**. Исходное положение - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. **Мама**. Исходное положение - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
4. **Мама**. Исходное положение - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. **Мама**. Исходное положение - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) - 6-8 раз.

Мама. Вспомним, как выполняются прыжки в длину с места. Сегодня мы усложним задачу и будем перепрыгивать через шнур. Нужно встать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полуприседая, отвести руки назад. С энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Прыжок и приземление на полусогнутые ноги.

2. Перебрасывание мяча друг другу - 8-10 раз.

Мама. Бросать мяч нужно способом двумя руками снизу как можно точнее партнеру в руки, а тот ловит мяч, не прижимая к груди (руки заранее не выставлять).

Подвижная игра «Воробышки и кот»

Ребенок сидит на стульчике. Это «воробышек на крыше» или в «гнездышке». Поодаль сидит кошка, роль которой выполняет мама.

«Воробышек полетел», - говорит мама. Воробышек-ребенок выпрыгивает из гнезда и, расправив крылья, бегает по всей комнате. «Кошка» тем временем спит.

«Кошка» просыпается, произносит: «Мяу, мяу» и бежит догонять воробышка, который бежит в свое гнездо.

Итог.

Мама. Ты была сегодня большая умница, мне очень понравилось с тобой заниматься спортом.