Конспект спортивного занятия «Пешеходы»

Цель: повышать интерес к физической культуре.

Задачи:

- упражнять в ходьбе, беге, прыжках
- развивать такие качества, как быстрота, ловкость, координация движений, умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную осанку;
- развивать равновесие, укреплять мышечный корсет позвоночника и мышечный аппарат стоп;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность.

Оборудование: обруч (руль), цветные сигналы зелёного, красного, жёлтого цвета, шнур или веревка.

Ход практико-ориентированной формы работы

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

Мама. Сегодня мы отправимся на прогулку по городу, по его улицам. Когда мы идем по улице города, как мы называемся? (newexoды)

Мама. Правильно, пешеходы. Вокруг много машин. Где они едут? (по дороге, по проезжей части)

Мама. Верно, по дороге, по проезжей части. А как пешеходы могут перейти улицу? (по пешеходному переходу, по «зебре»)

Мама. Правильно, по «зебре».

Мама. Давай, немного разомнемся и подготовимся к прогулке по городу.

Подготовительная часть. ОРУ в движении

Мама.

Ходьба обычная

<u>Игра на внимание «Огни светофора»</u>

Мама показывает цветные сигналы зелёного, красного, жёлтого цвета: ребенок на зеленый- идет или «едет»; на жёлтый – хлопает в ладоши, на красный- стоит.

- «Едет автобус»- медленный бег, руки имитируют вращение руля.
- «Мчится скорая помощь»- бег в среднем темпе с произношением слова «у-у-у».
- «Едет трамвай»- ходьба на пятках, руки на поясе с произношением слова «тук-тук-тук».

Мама. Весь городской транспорт делится на такие группы: пассажирский, грузовой и транспорт специального назначения. А теперь машины приглашают тебя поиграть.

Основная часть. ОРУ с обручем-рулем

- 1) Исходное положение: стоя, ноги врозь, обруч за спиной.
- 1-2 –обруч назад-вверх, правая нога вперед на носок; 3-4 исходное положение; 5-6 –то же другой ногой; 7-8- исходное положение. Повторить по 4 раза.
- 2) Исходное положение: сидя в обруче, ноги согнуты, упор руками сзади.
- 1-2 –выпрямить ноги вперед над обручем; 3-4 –исходное положение. Повторить 8 раз.
- 3) Исходное положение: стоя на коленях, обруч вверх.
- 1-2 –сесть на пол справа от пяток, обруч на плечи; 3-4 исходное положение; 5-6 то же в другую сторону; 7-8 –исходное положение. Повторить по 5 раз.
- 4) Исходное положение: лежа на спине, обруч вверху.
- 1-2 –ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3-4 –исходное положение. Повторить 8 раз.
- 5) Исходное положение: лежа на животе, обруч в согнутых руках на спине, зацепить носками ног за обод.
- 1-2 -ноги и руки вверх, прогнуться; 3-4- исходное положение. Повторить 6 раз.
- 6) Исходное положение: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь руки опущены, голова держится прямо, обруч на полу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать из него,

продвигаясь по кругу в одном, а затем в противоположном направлении. Повторить 2х2 раз.

Развитие основных видов движений:

- ходьба по шнуру «Змейкой», руки в стороны -2 раза;
- прыжки на 1 ноге поочередно и ноги врозь-вместе с продвижением вперед -2x20сек.

Подвижная игра-эстафета «Задний ход»

По комнате, площадке расставляются ориентиры: ребенок, держа в руке руль (обруч) бежит, оббегает все ориентиры и возвращается в «гараж» (2 раза)

Мама. А сейчас ты превратишься в водителя автомобиля. Быть водителей непростонужно быть очень внимательным и объезжать все препятствия.

Заключительная часть

Малоподвижная игра «Да или нет»

Мама. Все, и взрослые, и дети являются участниками дорожного движения и должны знать правила. Сейчас мы поиграем в игру «Да или нет». Я буду задавать тебе вопрос, а ты отвечаешь «да» или «нет».

Вопросы: Ты переходишь дорогу на красный сигнал светофора?

Ты катаешься на велосипеде по дороге?

Ты уступаешь в транспорте место старшим?

Ты переходишь дорогу по пешеходному переходу?

Можно играть на проезжей части дороги?

Мама. Вот и закончилось наше путешествие по городу

На дорогах трудностей

Так много, без сомненья, но бояться нет у нас причин,

Потому что правила дорожного движения

Есть для пешеходов и машин.