Конспект спортивного занятия «Зверюшки, навострите ушки».

Цель: повышать интерес к физической культуре.

Задачи:

- упражнять в ходьбе с различными заданиями, в беге;
- 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: обручи, шнуры или веревки

Ход практико-ориентированной формы работы

Мама с ребенком располагаются в центре свободного помещения (комнаты, двора), у мамы за спиной палочка

Подготовительная часть. ОРУ в движении

Мама. Мы с тобой сегодня будем веселыми зверушками. А каких зверей ты знаешь? (Ответ ребенка).

Мама. Молодец. Будем подражать их повадкам.

Мама. Итак, зверюшки, навострите ушки, слушайте внимательно. Сделаем все движения просто замечательно.

Ходьба.

Ходьба на носках, руки на пояс - «лисичка крадется».

ходьба на внешней стороне стопы – «медведи идут вперевалочку» в чередовании с обычной ходьбой.

Прыжки с продвижением вперед - «зайки прыгают».

Ходьба, бег в колонне по одному – «волк бежит рысцой».

Ходьба, ходьба и бег змейкой между ориентирами- «змея ползет».

II. Комплекс общеразвивающих упражнений «Вы готовы ли к зиме?»

Мама. По завалам, по оврагам

Шел медведь хозяйским шагом.

Отвечайте, звери, мне:

Вы готовы ли к зиме?

1. «Рукавицы для лисицы»

Исходное положение: стоя ноги на ширине ступни. 1 – вынести руки вперед, 2,3 – покрутить кистями, 4 – опустить. 5-6 раз.

Мама. Да, ответили лисицы,

Мы связали рукавицы,

Рукавицы новые,

Теплые, пуховые.

2. «Белка в дупле»

Исходное положение: то же. 1 – подняться на носки, руки вверх, 2 – исходное положение. 5-6 раз.

Мама. Смотрит белка из дупла:

Я орешков припасла.

Высоко мое дупло,

В нем и сухо, и тепло.

3. «Бобры рубят дрова»

Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, руки в замке. 1 – поднять руки вверх над головой, 2 – наклон вперед. 5-6 раз.

Мама. Крикнул бобр медведю с речки:

Я колю дрова для печки,

Дай мне, Миша, только срок -

Из трубы пойдет дымок.

4. «А у ежика – грибы»

Исходное положение: стоя ноги на ширине ступни, руки опущены. 1 – присесть, руки на пол, 2 – встать, сходное положение. 5-6 раз.

Мама. Вылез ежик из листвы:

Про меня забыли вы?

Здесь в кустах моя избушка,

А в избе – грибов кадушка.

5. «Подземный ход»

Исходное положение: лежа на животе, руками подпереть голову. 1-2-3-4 – болтать ногами вперед-назад.

Мама. Ну а я, ответил крот,

Под землей устроил ход.

Там с детишками зимой

Будем чай мы пить семьей.

6. «Валенки для заиньки»

Исходное положение: стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой на месте.

Мама. А у нас есть валенки,

Отвечали заиньки.

Что нам вьюга да метель?

Хочешь, Мишенька, примерь!

Основные виды движений

1. Прыжки из обруча в обруч.

Мама. За морковкой в огород

Зайка прыгает вперед.

2. Ползание на четвереньках.

Мама. Мишка косолапый по лесу гуляет,

По бревнышку ловко он переползает. (ползание)

Чтобы спинке не болеть,

Здесь потянется медведь. (выпрямиться, подняв руки).

3. Ходьба по шнуру.

Мама. Идет лиса по мостику,

Виляет рыжим хвостиком.

Прогулялась очень мило,

И предмет не уронила.

Подвижная игра «Зайцы и волк»

На одной стороне площадки (комнаты) будут кружочек-домик «зайца», а на другой стороне овраг, в котором будет сидеть «волк». Мама говорит:

Зайки скачут.

Скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают —

Не идет ли волк.

«Зайчик» выпрыгивает из домика и бегает по комнате, прыгает на двух ногах,

присаживается, «щиплет травку» и оглядывается, не идет ли «волк».

Когда мама произносит последнее слово, «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцем», стараясь его поймать (коснуться). «Заяц» убегает в свой домик.

Итог

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