Тема: «Мы поедем утром ранним»

Цель: формировать у ребенка интерес к занятиям физической культурой и спортом, формировать стремление ребенка к осознанному отношению по сохранению и укреплению здоровья.

Задачи:

-Упражнять в ходьбе по обручу, удерживая равновесие.

-Упражнять в умении прокатывать обруч правой, левой рукой, двумя руками сразу.

-Упражнять в прыжках через обруч, пробрасывая его через себя вперед и назад, стоя на месте, и в движении.

- Учить ребенка выражать себя в ритмических движениях и радоваться их красоте.

Оборудование: обручь, канат – 2 шт., скамейка – 2 шт, коврики..

Ход практико-ориентированной формы работы

Подготовительная часть. ОРУ в движении.
Мама: Сегодня мы с тобой будем заниматься со спортивным снарядом. А, что это за снаряд, ты узнаешь из загадки.

Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу

Ребенок: Обруч.

Мама: Правильно, снаряд этот называется обручем. Подойди и возьми обруч.

Вводная часть: Ребенок держит обруч в правой руке. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. При выполнении упражнений мама обращает внимание на осанку ребенка и при необходимости корректирует ее.

Мама: Ходьба обычным шагом.

- Ходьба на носках, обруч поднять над головой в вытянутых вверх руках.
- Ходьба на пятках, обруч лежит на шее.
- Ходьба на внешней стороне стопы, обруч расположен на талии.
- Ходьба с высоким подниманием коленей, обруч в вытянутых вперед руках.
- Бег обычным шагом, обруч в правой руке.
- Бег семенящим шагом, обруч в правой руке.
- Бег широким шагом, обруч в правой руке.
- Подскоки вверх, обруч держать перед собой.
- Прыжки приставным шагом лицом (спиной) в круг, обруч держать перед собой.
- Прыжки через обруч с перебрасыванием его через себя с продвижением вперед.
- Ходьба спокойным шагом для восстановления дыхания, обруч в правой руке.

Упражнение на дыхание

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*.

Основная часть:

1. «Портрет» - И. П. – ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. 1-поднять обруч вытянутыми вперед руками на уровень груди, 2- согнуть руки и приблизить обруч к лицу, 3- вытянуть руки с обручем вперед, 4- опустить руки, принять и. п. (4 раза).
2. «Тучка» - И. П. – ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. 1-поднять обруч вытянутыми вперед руками над головой, 2- опустить руки вниз, принять и. п (4 раза).
3. «Повороты» - И. П. - ноги на ширине плеч, руки вытянуты с обручем на уровне груди 1-поворот вправо, 2- и. п. 3- поворот влево. 4- и. п (4 раза).
4. «Покажи свой обруч» - И. П. – ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. 1-наклониться вперед и одновременно вытянуть руки с обруче вперед, потянуться за обручем. 2-принять и. п (4 раза).
5. «Прыжки в обруч и из обруча» Ребенок стоит лицом, к лежащему на полу обручу. По команде инструктора производится прыжок в обруч и обратно (6 раз). То же самое упражнение выполняется в боковой стойке к обручу (6 раз).

Упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции осанки.

«Носочки» - И. П. – носки стоп опираются, на лежащий, на полу обруч, руки за спиной. Ходьба по обручу мелким приставным шагом 3 круга.

«Серединка» - И. П. – середины стоп опираются, на лежащий, на полу обруч, руки за спиной. Ходьба по обручу мелким приставным шагом 3 круга.

«Пяточки» - И. П. – пятки стоп опираются, на лежащий, на полу обруч, руки за спиной. Ходьба по обручу мелким приставным шагом 3 круга.

Основные виды движений.

1. ходьба приставным шагом по канату;

2. прыжки на двух ногах из обруча в обруч;

3. ходьба по скамье, руки в стороны;

Заключительная часть:

Мама предлагает ребенку удобно лечь на спортивные коврики, руки вытянуть вдоль туловища, ноги положить прямо, расслабиться, глаза желательно закрыть.

Мама: Представь себе, что ты легла позагорать, над тобой светит теплое ласковое солнышко. Тебе хорошо. Почувствуй, как тепло солнышка согревает твои руки, ноги, живот. Дыши ровно. Чтобы не сгореть, стоит повернуться на животик. Теперь солнышко согревает твою спинку, равномерно загорает все тело. Не стоит долго лежать на солнышке, давай встанем и пойдем гулять.