Интегрированное занятия по физической культуре с использованием элементов из фитнес йоги и сказкотерапии для детей 3-4 года.

Цель занятия: Повысить интерес к занятиям по физической культуре.

Задачи:

1. Соединить классический подход занятия по физической культуре с нетрадиционными методами.

2. Формирование умения работы детей в группе.

3. Познакомить ребят с методикой сказкотерапии.

4. Укрепление опорно-двигательного аппарата по средствам современных технологий в физической культуре, на основе фитнес йоги для детей

5. Воспитательная задача: на примере сказочного героя, объяснить детям, почему не хорошо брать чужое.

Место проведения занятия: спортивный зал

Материалы и оборудование: мостик, массажные дорожки, обручи.

Ход занятия:

1 Часть – Вводная – разминка.

1. Ходьба по кругу за воспитателям, ритм задает воспитатель использую бубен. Ритм движения средний – 2 круга .

2. По команде воспитателя поворот в другую строну, ходьба по кругу на носках – 1 круг, ходьба по кругу на пятках – 1 круг. Ритм задает воспитатель – бубен.

3. По команде воспитателя поворот в другую сторону, ходьба имитация медведя, на четвереньках, топы и руки на полу, можно добавить подражание медведя («рррррррр» - рычание) – 2 круга

4. По команде воспитателя встать, поворот в другую сторону, бег, имитация полета пчелы, с подражанием жужжания («жжжжжжжжж») и взмахи руками, имитация крыльев пчелы.

5. Переход на шаг, дыхательные упражнения, 1 минута

2 Часть – Основная

ОРУ без предметов – использование элементов из фитнес - йоги

1. Встать прямо, подтянуть колени на себя и вверх, подтянуть живот, расправить плечи, подбородок параллельно полу, плечи опущены вниз от ушей, макушка тянется наверх, лопатки слегка сведены вместе и опускаются вниз, копчик подтянут, полная стопа на полу – на вдохе руки вверх, выдох слегка присесть, сгибая колени, руки параллельно ушам, сделать три пружинистых движения, выпрямить ноги – 3 подхода.

2. - сделать вдох, на выдохе наклон вперед , достать руками пол, если не получается, согнуть слегка колени, тянуться животом к бедрам.

- на выдохе отставить ногу назад, передняя нога под углом 90 градусов, вдох, на выдохе подъем рук вверх, вдох, выдох – руки опустить на пол

- на выдохе отставить вторую ногу назад, поза «Планки» - несколько секунд

- вдох, на выдохи поставит ногу вперед, руки вверх, сделать вдох, руки на пол, подставить вторую ногу вперед, плавно поднять корпус вверх

3. Кинезиологическое упражнение: встать ровно, дыхание свободное, вытянуть прямо одну руку, указательный палец ровный, остальные согнуты, проследить за пальцем пока он не дойдет до плеча, можно представить палец бабочкой, как будто она садиться на плечо. То же самое проделать с другой рукой и плечом 1 раз в одной рукой и 1 раз второй рукой

4. Динамическое упражнение: И.п. – ноги вместе – 1-2 прыжок – ноги в сторону, руки в сторону, 3-4 руки наверх, хлопок в ладошки, 5-6 руки в сторону, 7-8 ноги вместе и руки по швам – 8 раз

5. Дыхательное упражнение «Хомячок», дети делают вдох через нос, надувают щеки, делая губы дудочкой, медленно выдыхают воздух – 3 раза

Игровая часть основной части занятия.

Дети начинают имитировать полет пчелы, жужжат.

Воспитатель:

«Пчёлки летают, нектар и пыльцу для меда собирают. Пчелки остановились, сели на цветочек»

 Дети останавливаются около обруча – имитация цветка и садятся, поочередно открывают и закрывают пальцы, имитируют сбор пыльцы.

Воспитатель:

«Пчёлки полетели к дереву, прилетели, в соты пыльцу положили»

Дети снова останавливаются около обруча, присели, и потихоньку встают имитируя руками лаза по лестнице.

Воспитатель:

«Снова пчелки полетели. Пчёлки летают, нектар и пыльцу для меда собирают. Пчелки остановились, сели на цветочек»

 Дети останавливаются около обруча – имитация цветка и садятся, поочередно открывают и закрывают пальцы, имитируют сбор пыльцы.

Воспитатель:

«Пчёлки полетели к дереву, прилетели, в соты пыльцу положили»

Дети снова останавливаются около обруча, присели, и потихоньку встают имитируя руками лаза по лестнице.

Воспитатель:

«Какие пчёлки труженицы, весь день летали, пыльцу и нектар собирали, пора им отдохнуть»

Дети ложатся на коврик, вытягивают руки за голову и растягиваются на вдохе. Поворачиваются на бок и встают на четвереньки на высокие ноги (стопа и ладошки на полу, имитация медведя)

Воспитатель:

«Ребята, вот идет мишка косолапый, рычит, мёд ищет»

Ходьба по кругу и врассыпную.

Воспитатель:

«Ребята, мишка подошел к дереву и стал на него залезать»

Дети садятся на корточки перед обручем и начинаю имитация залезание на дерево вставая прямо.

Воспитатель:

«Набрал мишка мёда в бочонок»

Имитация набирание меда из улия.

 Воспитатель:

«А слезть не может с дерева, бочонок в раках не даёт, тяжёлый»

Дети разводят руки, представляя бочонок в руках.

Воспитатель:

«Повернулся мишка в одну сторону, не слезть, в другую, тоже не слезть, и стал мишка весь мед пить»

Дети поворачиваются в сторону в одну и в другую, руки перед собой, слегка согнуты в локтях, далее дети поднимают руки вверх, имитируя питьё из бочки мёда.

Воспитатель:

«выпил наш мишка весь мёд, ветка не выдержала его, и мишка упал. Пчёлы проснулись, как увидели, что их улей пустой, полетели за медведем».

Имитация падения с ветки – присесть детей на корточки, далее бег в рассыпную.

Воспитатель:

«Стала грустно пчёлком, они весь день работали, а медведь без спроса все съел, от бега у мишки животик заболел и так стыдно ему стало, что он чужое взял. Пошел он, извинился перед пчёлами, а они его простили, но сказали, что бы он без проса, не брал больше их мёд. Мишка больше так никогда не делал, он стал дружить с пчёлками и помогать им, а за это, они ему мёд давали»

3 Часть – Заключительная

Ходьба по кругу за воспитателем по мостику – 3 круга, дыхательные упражнения.

Построение в одну шеренгу.