Занятие по двигательной активности для детей 3-4 лет

Дом ребенка №19 воспитатель: Хапаева Е. С.

Место проведения: физкультурный зал.

Программное содержание: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, меняя направление по указанию воспитателя.

Учить ходить по рефленой доске для укрепления мышечного и связочного аппарата споты. Продолжать учить прыгать на 2-х нога из обруча в обруч. Обучить новой подвижной игре.

Пособия для Занятия: мячи (по количеству детей), 3 обруча (для прыжков), рефленая доска (для ходьбы).

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1 часть. Вводно-подготовительная

Дети (5 человек) организованно входят в зал под маршевую музыку друг за другом, идут вокруг пяти стульчиков расставленных кругом. На сигнал воспитателя (удар в бубен) дети поворачиваются и идут в обратном направлении.

Музыка меняется, и дети бегут друг за другом. По удару бубна дегут в обратном направлении.

Бег задом, бег приставным шагом.

Спокойные дыхательные упражнения.

Дети садятся на стулья, расставленные кругом. Под каждым стулом лежит мяч средней величины. Общеразвивающие упражнения выполняются под музыку.

2 часть. Основная.

1. Общеразвивающие упражнения для укрепления отдельных мышечных групп.

А) «Хлопок над головой» (сидя на стуле)

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. Вернуться в исходное положение, произнося: «Вниз». (5-6 раз)

Б) «Весы»

И. п.: сидя руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же сделать влево (4 раза в каждую сторону). В) «Пропеллер»

И. п.: сидя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук вперед и назад. (Упражнение сопровождается звуком у-у-у, имитируя работу двигателя самолета).

Стоя, держась за спинку стула.

А) «Приседание»

И. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь. Медленно присесть, разводя колени в стороны и сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение (5 раз).

Б) «Поднимание ног»

И. п.: держаться руками за сидение стула, ноги вместе на полу. Поочередно отвести правую, левую ноги назад, не сгибая их, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

Сидя на стуле с мячом.

А) «Подними мяч»

И. п.: мяч зажат между ступнями ног, руками держаться за сиденье стула. Приподнять прямые ноги вверх, сказать: «Не упади», вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

Б) «Катай мяч»

И. п.: опираться руками о сиденье стула. Придерживая мяч стопами, катать мяч ногами вперед-назад, потом вправо-влево. (3-4 раза в каждую сторону)

В) «Переложи мяч»

И. п.: мяч в правой выпрямленной руке. Выпрямляя левую руку взять в нее мяч. Правая рука на пояс. Вернуться в исходное положение. (3-4 раза)

2. Раздается стук в дверь. Воспитатель: «Кто-то к нам пришел в гости».

(идет к двери)

Отгадайте загадку и тогда вы узнаете, кто к нам пришел:

Белый, пушистый, прыгает ловко

Любит морковку (Заяц)

Воспитатель: Давайте поиграем с зайчиком.

Дети садятся на корточки. В середине воспитатель сажает зайчика. Все дети читают стихотворение и выполняют движения.

|  |  |
| --- | --- |
| Зайчик беленький сидит,  И ушами шевелит.  Вот так, вот так  Он ушами шевелит. | Дети прикладывают ладони к голове и шевелят ими, имитируя уши зайки. |
| Зайке холодно сидеть.  Надо лапочки погреть.  Вот так, вот так  Надо лапочки погреть. | Греют руки (потирая их) |
| Зайке холодно стоять  Надо зайке поплясать.  Вот так, вот так  Надо зайке поплясать. | Прыжки на 2-х ногах вместе и вокруг себя. |

Воспитатель: А теперь мы покажем зайчику, что вы умеете делать.

На полу лежит 3 обруча, рифлёная доска приподнятая с одной стороны на 20-25 см.

Дети, подойдя к обручам, прыгают из обруча в обруч на 2-х ногах. Ходьба по рифлёной доске мелкими шажками и прыжок с нее. Воспитатель оценивает качество выполнения упражнений каждого ребенка. Упражнения повторяются 4-5 раз.

3. Подвижная игра «Кто ловкий?»

На один из пяти стульев, стоящих кругом, воспитатель сажает зайчика. Под музыку дети бегут вокруг стульев. При окончании звучания музыки дети, кто быстрее, подбегают к зайчику и берут его на руки. (Игра повторяется 3-4 раза).

***3 часть. Заключительная.***

Пение любимой песни для зайчика, (дети выбирают песню сами)

Зайчик шепчет воспитателю, что он принес детям морковку. Дети вместе с воспитателем ищут по залу корзиночку с морковкой.

Ходьба в колонне по одному в группу.