Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 180 комбинированного вида»

Советского района г.Казани

Физкультурное занятие

 в первой младшей группе: «В гостях у ежика».

 Подготовила Абдулганеева А.Н.,

 инструктор по физкультуре.

Задачи урока:

 - укрепление здоровья и повышение работоспособности дошкольников;

 - способствовать формированию правильной осанки, повышение уровня координации;

- способствовать развитию у детей мелкой моторики рук.

Используемый инвентарь и оборудование:

- маленькие мячики с шипами по количеству детей, обруч.

Ход урока:

I. Дети входят в зал.

Ведущий. Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому – отгадайте:

Лесом катится клубок,

У него колючий бок.

Он охотится ночами

За жуками и мышами.

Дети. Ежик.

Ведущий. Правильно, ежик. Мы отправляемся в гости к ежику. Идем по лесу. - Ходьба в колонне по одному.

Идем по болоту. - Ходьба на носочках.

Убегаем от лисы. - Бег.

Построение в круг.

II. Ведущий (показывает игрушечного ежика) Посмотрите, а вот и ежик.

Ежик. Здравствуйте ребятки. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку. Я вам каждому дам мячик, который так на меня похож. - Раздает «колючие» мячи.

**«Ежик потягивается».** И.п.- стоя ноги вместе, руки опущены, мяч в правой руке. Хорошо потянуться, руки через стороны поднять вверх, переложит мяч в другую руку. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Напоминаем об осанке.

**«Ежик хочет поиграть».** И.п. ноги на ширине плеч, мя держим двумя руками, мяч прижат к груди. Вырямляем руки в вперед (показываем ежика), возвращаемся в и.п. (прячем ежика).Повторить 6 раз.

**«Погладим ежика».** И.п. Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладошку положить мячик, сверху прикрыть его другой ладошкой. Делать круговые движения верхней ладошкой по нижней как при лепке шарика из пластилина.

Примечание. Следить, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. ***Упражнение выполнять внутренней частью ладошки, а не пальцами!!!*** Затем поменять положение рук.

**«Прятки».** И.п. – ноги вместе, мяч держим двумя руками. Присели, мяч положили на пол, прикрыли ладонями. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

**«Ежик покатился по дорожке».** И.п. – седя на полу, ноги прямые вместе, носки оттянуты. Наклоняясь вперед, катим мяч до носочков и обратно. Повторить 5 раз.

**«Ежик радуется».** И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в руках. 6-8 подпрыгиваний, 6-8 шагов на месте. Повторить 2 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко».

III. Ведущий. Собирем «колючие »мячи в корзинку и поиграем с нашим ежиком.

**Подвижная игра «Ежик».**

Ежик-еж, ежик-еж, (Дети подходят к «ежу», сужая круг).

На колючку ты похож. (Расширяют круг, двигаясь назад спиной).

У тебя иголки очень - очень колки (Поочередно выдвигают вперед указательные пальцы).

Будем мы убегать, ты попробуй нас поймать. (Грозят пальцем).

- Вас сейчас я догоню и иголкой уколю! (Дети разбегаются, бегут в домик. Пойманный ребенок приседает, «сворачивается в клубок», как еж).

Ведущий. Но долго поиграть ежу не удается. Нужно норку готовить к зиме.

Хорошо, что еж колючий-

 Сам теперь, как листьев куча!

 Нужна листьями скорей

 Спальню выстелить в норе (Е.Стюарт).

Занятие завершается релаксацией. Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и слушают звуки леса на фоне музыки.

1. Четверикова И.В. «Упражнения с колючим мячом».
2. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников».
3. Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет»