) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Январь

III-V

Тема: Мишка в лесу.

Программные задачи: Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание по скамейке, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность.

Материал и оборудование: игрушка – мишка, обручи (2-3), гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей.

Активизация словаря: топ-топ-топ.

Предварительная работа: игры с мячом, катание мяча обеими руками.

Интеграция областей: «Здоровье», «Безопасность», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы»

Слышится стук и в группу заходит медведь, поздоровался и пригласил всех в лес погулять.

Здравствуйте ребята,

Я медведь мохнатый.

Буду с вами я играть.

Высоко ноги поднимать.

Вводная часть

I. «Высоко поднимаем ноги!» - Ходить, высоко поднимая ноги. Переступать через веревки, положенные на пол на расстоянии 1,5-2 метров одна от другой. Повторить 2-3 раза. Веревки лежат на ковровой дорожке. Воспитатель с мишкой показывают, как идти высоко поднимая ноги, не наступая на веревки. Ходьба стайкой за воспитателем.

«Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ-топ, топ, топ!

Вот как мы умеем топ, топ, топ!

Топают сапожки топ, топ, топ!

Это наши ножки топ, топ, топ!

Бег - стайкой за Мишкой.

А теперь мы побежим,

И друг друга рассмешим.

II. Переход на ориентиры. О.Р. У.

Вот кружочки на полянке,

Станем рядом с ними.

Поднимаем обруч вверх

И смеёмся громче всех!

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, обруч у пояса, поднимаем руки вверх, вместе с обручем, опускаем. Повторить 3-4 раза.

Исходное положение тоже. Приседание с обручем. Повторить 3-4 раза.

Исходное положение пятки вместе носки врозь. Прыжки вокруг обруча.

Упражнение востанавлевающее дыхание.

О.В.Д.

1. «Делай, как Мишка!» Ползание по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. Дети сидят перед гимнастической скамейкой, за ней на небольшом расстоянии стул, на котором находится Мишка. Воспитатель напоминает детям, что во время ползания надо смотреть вперед на скамейку.

Проползем мы по скамейке,

А потом пойдем гулять.

Вот какие мы ребята,

Раз, два, три, четыре, пять.

2. «Проползи, как Мишка!» Ползание и подлезание под воротики. Повторить 2-3 раза. Дети ползут на четвереньках, подлезают под воротики, затем встают и идут к Мишке.

Мы ползем, мы ползем,

Скоро к мишке мы придем!

3. « Мишка учит детей догонять мяч». Катать мяч двумя руками вперед и догонять его. Повторить 3-4 раза. Воспитатель показывает, как мишка катает мяч, отталкивая его обеими руками, затем выполняет упражнение вместе с детьми, а мишка смотрит.

4. Спокойная ходьба за мишкой с мячом в руках.

В конце занятия проводится игра «У медведя во бору».