Занятие по физической культуре с детьми 3-4 лет.

Программное содержание:

Продолжать учить ползать на четвереньках; ходить по гимнастической скамейке и по ребристой поверхности.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила игры, ориентироваться в пространстве.

Воспитатель: Дети, вы любите сказки? ( Да)

Сегодня мы с вами будем не ребятами, а козлятами.

Покружились, покружились и в козлят мы превратились! (Дети кружатся, а воспитатель одевает маску козы)

Стоит в поле теремок, дверь закрыта на замок. В домике козлята спят, сладко носики сопят. Рано утром все вставали и зарядку выполняли. Вышли козлята, гулять, свои ножки поразмять.

– По лужку гуляли, ножки поднимали,

– 1,2,3,4,5 – на носках идем гулять,

– А теперь козлятки, мы идем на пятках,

– На полянку поспешим, друг за другом побежим! (Ходьба, восстановление дыхания)

– А сейчас мои козлятки строимся в колонны и делаем вот такие упражнения:

* Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки вверх, потянулись к солнышку, вернулись в исходное положение. – 4-5 раз.
* Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. « Ловим бабочку» повороту в одну и другую стороны с хлопками. – 4-5 раз.
* «Умываемся». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, набираем воды и умываемся. – 4-5 раз.
* Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Присесть, постучать кулачками по коленкам и принять исходное положение. . – 4-5 раз.
* Исходное положение: сесть на пол, руки сзади. Ноги поднять, опустить. – 4-5 раз.

Встали в колонны. Прыжки на месте чередуем с ходьбой на месте. Перестроение в одну колонну.

Выглянуло солнышко. Обрадовались козлята, вышли на полянку и давай ползать, волк таких быстрых детей никогда не догонит.

А сейчас козлята мы с вами будем ходить по мостику, руки в стороны, и по кочкам (по ребристой доске).

Какие же вы у меня сильные и ловкие козлятушки!

Давайте отдохнем на лугу, поиграем и побегаем. Светит солнышко, козлятки резвятся, и вдруг появляется волк. Козлята бегут к маме козе. Убежал волк в лес. – 2-3 раз. Козлятушки мои наигрались, убежали от волка! А сейчас все ложимся на травку и отдыхаем.

Сон дорогу нашел,

К нам в гости пришел.

Ты его не гони,

Лучше ляг и отдохни.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем….

Дышим легко.. ровно.. глубоко.

Наши ручки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Дышите легко.. ровно… глубоко..

Вот проснулись, потянулись..

Потянулись, улыбнулись,

Покружились, покружились и в ребят все превратились.

Вот и сказке конец, а кто слушал молодец!