|  |
| --- |
| **План-конспект сюжетного физкультурного**  **занятия в средней группе:** |

|  |
| --- |
| **«ПУТЕШЕСТВИЕ КОЛОБКА»**    **Задачи:**   1. Закрепить способы выполнения ходьбы по гимнастической скамье с мешочками на голове. 2. Продолжать формировать представление детей о строении человеческого тела (голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги); о назначении мышц, костей, суставов и способах их укрепления; 3. Ходьба на четвереньках по тоннелю высотой 50 см; 4. Закрепить прыжки из обруча в обруч; 5. Скольжение на спине по полу, подтягиваясь руками по канату.   **Материал к занятию**: таблицы - схемы о строении человеческого тела, пиктограммы движений, пиктограммы ситуаций, мячи диаметром 18 см по количеству детей.  **Дата проведения:**  25 февраля 2011 год  **Вступительная беседа**: Ребята, посмотрите друг на друга, какие вы все разные! Мальчики и девочки, высокие и пониже, у вас разного цвета глаза, волосы, у вас разное настроение. А вот строение тела человека у всех одинаковое. Из каких частей состоит тело человека? (голова, шея, руки, туловище, ноги).    Колобка в сказке все звери спрашивали - «А ты кто?» Почему, как вы  думаете, звери задавали ему такой вопрос? Правильно, у Колобка не было ни рук, ни ног, ни лап, ни хвоста и он не был похож на человека, на животное, он умел только катиться по дорожке. А Колобку очень хотелось уметь ходить, преодолевать препятствия, бегать, прыгать, быть ловким, смелым  и никого не бояться, быть похожим на вас, ребята.    Давайте поможем ему в этом и тогда уже, точно в конце сказки Лиса его не съест. А для этого нужно показать Колобку полезные движения, которые вы делаете укрепляя что? (мышцы, кости, суставы, позвоночник) и становитесь ... (сильными, здоровыми, смелыми, ловкими) и т.п.    Перед тем, как отправиться  в путешествие, давайте покажем и расскажем Колобку как следует правильно проверить осанку у зеркала: 1) ноги расставить устойчиво узкой дорожкой; 2) встать прямо, плечи слегка отвести назад; 3) приподнять подбородок; 4) выровнять плечи; 5) обратить внимание на то, чтобы были одинаковые «окошечки» - просветы рук у локтевых сгибов (суставов). А проверяя осанку у стены следует ноги поставить устойчиво узкой дорожкой; встать прямо; плечи слегка развести; приподнять подбородок; коснуться стены пятками, ягодицами, затылком.  Колобку понравилось, как вы это сделали и теперь мы можем отправиться в путешествие и все движения будем выполнять правильно и красиво. |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** | | 1.  2.  3.  4.  5.  6.      7  8  1  2  3    4  5  6  7.  8.  1  2  3  4 | Ходьба обычная в колонне по одному вокруг зала    Ходьба на носках врассыпную по всему залу; руки в удобном положении (помогают держать равновесие)    Ходьба обычная (отдых для мышц ног)    Ходьба с высоким подниманием колен со сведением и разведением рук перед собой в рассыпную    Ходьба обычная (отдых для мышц ног)    Ходьба с высоким подниманием колен со сведением и разведением рук перед собой в рассыпную    Ползание на четвереньках, на коленях и предплечьях, на стопах и кистях, по-пластунски врассыпную  Бег врассыпную:  -         бег с высоким подниманием колен;  -         бег с перепрыгиванием препятствий.      Перестроение в колонну по двое с остановкой у определенных ориентиров  **ОРУ в парах с мячом**  И.п. - стоя, спиной друг к другу; мяч в опущенных руках у одного из детей.    Поднять мяч вверх (руки вверх) передать мяч над головой. Опустить руки.    И.п. - сидя            спиной друг к другу. Повороты в стороны, передача мяча друг другу.  И.п. - стоя спиной друг к другу. Наклониться, выпрямиться.  Наклоны вниз, передача мяча друг другу между ног            И.п. - лежа на животе, глядя друг на друга, руки под подбородком, мяч между детьми.      Развести руки в стороны, приподнять туловище и сделать несколько покачиваний.      И.п. - сидя, руки в упоре сзади. Приподнять прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук вправо и влево.        Прыжки на двух ногах:  -         на месте;  -         с поворотом вокруг себя;  -         с продвижением вперед врассыпную по залу  **Основные виды движений.**  Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове    Ходьба на четвереньках по тоннелю длиной 2 м (с последующим выпрямлением тела и потягиванием)  Прыжки из обруча в обруч диаметром 40-50 см, расположенных на гимнастическом мате на разном расстоянии (6 шт.)  Скольжение на спине по полу, подтягиваясь руками по канату.  Заключительная часть.  **П/и «Перекатывание мячей»**  Зал делится на два поля, дети - на 2 команды. У каждого ребенка по одному мячу. Каждая команда старается перекатить как можно быстрее мячи со своего поля на поле другой команды. Выигрывают дети той команды, где оказалось наименьшее количество мячей.  Массаж ушей | 6 раз  вдох  выдох  6 раз в каждую сторону  6 раз  выдох  вдох  3+3  2+2  дыхание произвольное  20 пр.  15 пр.  20 пр  2 р.  2-3 р  2 р.  1 р.  2¢-3¢  30 сек. | В работу включаются все части тела, голову держим прямо, стопы стараемся ставить бесшумно   Покажите какие высокие деревья росли в лесу, по которому путешествовал Колобок     Какая часть тела активно работала? (ноги, стопы)    Идем по высокой траве, руками помогаем раздвигать траву. Смотрим вперед, голова прямо, ногу ставим на носок.    Покажите Колобку каждый на своем теле какие мышцы больше всего трудились и какой сустав.   Выполните Колобку еще раз ходьбу с высоким подниманием колена, оно поможет Колобку не запутаться в траве.  Подумайте какими способами можно проползти под низкими ветками дремучего леса. Покажите Колобку каждый свой способ и скажите ему какие мышцы вам помогали? (всего тела).   Бежать легко, энергично отталкиваясь. Во время отдыха между видами бега. Экспресс-беседа о пользе бега (укрепляет мышцы ног, тренирует сердце, делает организм выносливее, учит правильно дышать).    Подводиться итог разминке, основной акцент делается на то, что все мышцы и  суставы получили хорошую тренировку, разогрелись и можно перейти к более сложным упражнениям.  Поможем Колобку не бояться высоты      Какие суставы работали? (плечевой, кистевой)    Видеть все, что происходит вокруг нас помогают боковые мышцы и мышцы шеи.     Это упражнение - загадка. Найдите ошибку в моем показе. (Наклон выполняется инструктором без полного выпрямления). Предполагаемые ответы детей (мышцы спины и позвоночник тренируются только на растяжение; это вредно для осанки, сдавливаются внутренние органы). Методические указания: Ноги в коленях не сгибать, добиваться полного выпрямления туловища.    Колобок пришел к нам не один, а со своими друзьями -  колобками.  Игра  с  ними  поможет  нашим  мышцам  стать  еще  более  упругими  и  сильными,  а суставам  более подвижными и гибкими  Проверка исходного положения.  Это очень полезное упражнение для мышц спины и позвоночника.   Придумайте название этому движению (прятки, качание на волнах, самолеты, стрекоза и т.п.)  Это упражнение «Веселая карусель». Это движение нам подарил Колобок и он очень хочет знать, какие части тела участвуют в создании хорошего настроения (Работают мышцы всех частей тела).  Колобок благодарит вас, ребята, за то, что помогли ему разгадать загадку этого упражнения.  Напомните себе и Колобку об основных правилах выполнения прыжков, чтобы не причинить вреда мышцам и суставам (энергично отталкиваться двумя ногами, приземляться на носки, сочетать отталкивание со взмахом рук).   Итог ОРУ: Дети, выполняя движения, вы старались делать их правильно, настроение у вас было замечательное и многое знаете о пользе движений для здоровья.  Поточный способ организации  Вас, ребята, и Колобка я приглашаю на веселый стадион. Мы покажем Колобку и расскажем о самых своих любимых движениях.  Контролировать положение тела, уверенно выполнять ходьбу при статическом положении туловища.   Удерживать группировку тела во время ходьбы на четвереньках.     Отрабатывать силу толчка двумя ногами, мягкое приземление. Развивать глазомер.    Перехватывать канат руками одновременно и на удобном для ребенка расстоянии.   Итог: Дети назовите Колобку свое любимое движение и расскажите о его пользе.  Глядя на вас и слушая рассказы о движениях, Колобок убедился, что недостаточно просто выполнять движение, надо знать о его пользе для организма.  Эту игру дарят вам Колобок и его друзья. Будьте ловкими, быстрыми и внимательными.        Инструктор и дети благодарят колобков за интересную игру.  Дети давайте расскажем Колобку свой секрет, как мы помогаем мышцам, костям и суставам, когда нет возможности подвигаться (делаем массаж).  Использование схемы.    Колобку очень понравилось как вы выполняли движения, он очень рад за вас, что вы так много знаете о своем организме и умеете помочь ему.  Давайте скажем добрые слова Колобку (будь здоров, ты хороший, добрый, веселый, игривый ... До свидания). | |