Образовательная область «Физическая культура»

Физкультурное развлечение для детей 3 года обучения

«Чтоб здоровым стать с Колобком будем играть»

Цель: укреплять основные мышечные группы для формирования осанки; совершенствовать навыки разных видов ходьбы; продолжать учить здоровьесберегающим технологиям (массаж кисти рук пластиковыми бутылками, ходьба по грелкам с водой); воспитывать организованность, дружеские отношения между детьми.

Ход развлечения:

Дети заходят в зал друг за другом, становятся полукругом, здороваются с гостями.

Воспитатель: - Дети, сегодня расскажу вам сказку «Колобок». Вы слушаете, запоминайте и движения за мной повторяйте.

- Далеко, далеко (дети идут друг за другом обычным шагом);

- за лесом, за степью (идут на носочках);

- за высокой горой (идут поднимая колени);

- да, за быстрой рекой (легкий бег);

Жили-были дед и баба (упражнение на дыхание) «Ох»

И.п. стоя, руки опущены. 1. Сделать вдох через нос, поднять руки вверх через стороны; 2. Опустить руки, выдох через рот, сказать: «Ох». Дети садятся на стульчики.

Массаж лица: - Как-то говорит дед бабе: - Колобка мне испекла бы (указательными пальцамит поглаживают брови от центра к вискам; поглаживают нос сверху вниз).

- Призадумалась старушка (поглаживать себя по голове), да муки совсем же нет. По угла поскребла, в кладовке подмела и муки немного нашла.

Массаж пластмассовыми бутылками: - Стала тесто месить (бутылка между ладонями, одновременно двумя руками легко нажимать на бутылку), а затем раскачивать его (бутылкой провести от кисти к локтю, левой, а затем правой руки). – Стала бабка лишнюю муку струшивать (бутылку между ладонями растирать), круглые отпечатки в тесте делать (дном бутылки бить себя по руке, от кисти к локтю).

- Тесто получилось замечательное, бабка стала колобка лепить (дети берут «плетенные» мячики, делают круговые движения кистями рук, затем сильно сжимают правой и левой рукой).

- Вот испекла бабка колобка, чтобы он остыл, положила его на окошко.

Упражнение на дыхание (упражнять в длительном выдохе). Воспитатель берет обруч с навешанными воздушными шариками на ниточки и предлагает подуть на Колобка, чтобы он быстрее остыл (вдох через нос, длительный выдох через рот). Д = 3-4 раза.

Общеразвивающие упражнения на стуле:

1. Ис.п. сидя, спина прямая, медленный поворот головы вправо, влево. «Колобок смотрит по сторонам» Д = 6 раз.
2. Ис.п. сидя, поднимать плечи вверх, вниз «Колобок удивляется где он?»
3. Ис.п. сидя, 1 наклоны туловища вниз, руками коснуться кончиков ноги, 2 выпрямиться Д = 6 раз.
4. Ис.п. сидя, 1 поднимать согнутую в коленях правую ногу, 2 опустить, 3 то же с левой ногой и опустить Д = 6 раз.
5. Ис.п. сидя, топать обеими ногами одновременно по «колючим» коврикам Д = 10 сек.
6. Ис.п. сидя, перекаты ноги на носочки – пяточки Д = 6 раз.

Воспитатель: - Колобок веселился, веселился и с окошка свалился.

Дети встали и пошли за воспитателем.

В.: - Катится Колобок, катится, а на встречу ему Заяц. Зайчик прыг да прыг, это ясно всем, -говорит он Колобку: - что тебя я съем.

Колобок отвечает: «Не ешь меня, я тебе много морковок соберу».

Игра – соревнование: «Кто больше соберет морковок» Д = 3 раза.

В.: - Убежал Колобок от Зайца, а тут на встречу ему Волк: - Съем тебя, я голодный, хоть ты и совсем холодный, сейчас пойду кастрюлю принесу, разогрею Колобка, а то он холодный, не вкусный.

- Ой, ребята, смотрите, у Волка стоят 2 мотоцикла, давайте на них сядем и уедем от него вон к той ёлочке.

Игра – соревнование «Гонки на мотоциклах»

В: - Только Колобок от Волка убежал, как тут Медведь на дорожке появился. М: - Я голодный, будешь мне на завтрак. К: - Подожди, луче поиграй со мной в игру.

Подвижная игра (авторская) «Медведь и Колобок»

Колобком зовусь я и Медведя не боюсь я.

Быстро бегаю, ты знай

Ты попробуй-ка, поймай!

(Дети убегают, Медведь их ловит).

В: - Не попался Медведю в лапы, на полянку он попал, а там Лисичка на батуте прыгает, Колобка приглашает. А впереди болото, нужно пройти его по «кочкам» (на дорожке лежат «кочки» - грелки (6шт.) наполненные теплой и холодной водой). Дети шагают по ним подходят к батуту и прыгают (по 30 сек.). Затем Лиса предлагает полежать на полянке и отдохнуть.

Релаксация «Отдых на полянке» под музыку Мариконе.

Лиса говорит, что она сытая, Колобка есть не будет. Предлагает поиграть мыльными пузырями.

В.: - Вот и сказочке конец, а кто с нами игрался, тот и молодец!

