Управление образования администрации городского округа Коломна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 8»

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ

ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Выполнила:

инструктор по ФК

Петрушина О.В.

г.о. Коломна 2017г.

**Программные задачи:**

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять детей в ходьбе по массажным дорожкам, для профилактики и коррекции плоскостопия, наступая на всю стопу. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании, развивать умение действовать по сигналу инструктора. Закреплять умение выполнять приемы игрового массажа четко и правильно. Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре, чувство взаимопомощи.

**Спортивное оборудование:**

Большие мячи по количеству детей; шнур (1шт.); обручи (4 шт.); маленькие мячи 4 цветов (по 10 шт. каждый), массажные дорожки.

**Ход занятия.**

**I. Вводная часть.**

Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. Переход на бег в среднем темпе, переход на ходьбу, и далее ходьба и бег в чередовании. Ходьба обычным шагом по массажным дорожкам. Ходьба врассыпную по всему залу «дождик капает», затем остановка по сигналу инструктора и выполнение общеразвивающих упражнений.

**II. Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.**

**1.**  И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).

**2.**  И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

**3.**  И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз).

**4.** И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2—3 раза.

**5.** И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2—3 раза).

**Основные виды движений**

**1. Бросание мяча двумя руками через шнур из-за головы**  2 – 3 раза

(расстояние до шнура 2м, высота – поднятая вверх рука ребёнка)

(фронтальный способ)

Мячик шустрый, озорной  
Вверх поднимем мы с тобой.  
*Поднимают руки с мячом вверх над головой.*Спрячем за головку,  
*Слегка опускают мяч за голову на согнутых руках.*Бросим дружно, ловко!  
*Бросают мяч вдаль двумя руками из-за головы.*А теперь, догоним дружно.  
*Бегут за мячом.*Ведь поймать его нам нужно!

**2. Прокатывание мяча в прямом направлении «Быстрый мяч»**  2 – 3 раза

(и.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч ладонями, прокатывают мяч вперед).

(фронтальный способ)

Мячик вниз мы опускаем,  
*Опускают руки с мячом вниз.*А теперь его толкаем.  
*Толкают мяч двумя руками снизу.*Догоняем быстро, дружно.  
*Бегут за мячом.*Ведь поймать его нам нужно!

**Инструктор:** Посмотрите-ка, ребята,

                        Чудо дивное случилось.

                        Сколько мячиков красивых

                        В нашем зале появилось!

Дети встают врассыпную.

**Подвижная игра «Найди свой цвет»**

**Цель:** продолжать формировать умения правильно определять и называть цвет предмета, развивать мелкую моторику рук. Воспитывать находчивость, ловкость и внимательность.

Раскладываются обручи по углам зала, в которых лежат мячи определённого цвета (красный, синий, жёлтый, зелёный). По залу разбросаны мячи, которые предстоит собрать. По команде: «Раз, два, три мячи в обручи собери!» дети начинают собирать мячи в обруч такого же цвета. По окончанию игры дети анализируют: правильно ли собрали мячи. (повторить 2-3 раза)

**III. Заключительная часть.**

**Игровой массаж** «Жирафы» (звучит аудиозапись Сергей и Екатерина Железновы «Жирафы»).

**Цели:** усвоить правила овладения простейшими приёмами массажа; развивать положительные эмоции; сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.

«У жирафов пятна...» - хлопаем ладошками по всему телу

«У слонов есть складки...» - «собираем складки» - щипаем себя.

«У котяток шёрстка...» - поглаживаем себя

«А у зебры есть полоски...» - проводим пальцами или ребром ладони по телу.

**Припев** - показываем пальцами обеих рук на соответствующие части тела.

**Дыхательное упражнение «Листопад»**

**Цели:** Укреплять дыхательную мускулатуру; уменьшать заболеваемость дыхательной системы.

Представить осенний летящий листочек, поймать его в воздухе, правой рукой, положить его на ладонь. Поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался на расстоянии 15 см от вашего рта. Сдуть его быстрым энергичным выдохом через рот. Тоже самое левой рукой. Повторить 3 раза с каждой рукой.

Построение в колонну по одному. Ходьба в колонну по одному.