

Цель: совершенствование навыка прыжков на двух ногах.

Задачи занятия: разучить комплекс упражнений с мячом; развивать мелкую моторику, воспитывать желание заниматься физической культурой.

Физкультурный инвентарь: комплект массажных мячей (по одному на каждого ребенка), кукольный зайчик.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Здравствуй солнце!

Здравствуй Небо!

Здравствуй вся моя земля!

Мы проснулись очень рано

И приветствуем тебя!

Вводная часть

Упражнение “Большие ноги – маленькие ножки”.

1. Ходьба по кругу друг за другом широким шагом .

2. Бег по кругу друг за другом – Маленькие ножки бежали по дорожке 1 круг.

Задания повторить 2 раза.

Основная часть

Напомнить ребятам, о том какие мячи “живут” в корзине – гладкие, пупырчатые, маленькие, большие, прыгучие. А чтобы они никуда не убежали, мячики надо крепко-крепко держать.

Раздать мячи, построение произвольное, дети стоят лицом к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения с мячом:

1. “Спрячем мячик”.

И.п. широкая стойка ног, держим мяч перед грудью в прямых руках; 1 – спрятать мяч за голову, 2 – и.п. – “вот” (показать мяч, держа перед собой) – 4 раза.

2. “Неваляшка”.

И.п. широкая стойка, мяч положить на голову и крепко его удерживать; 1 – повернуться вправо, 2 – и.п., 3 – повернуться влево, 4 – и.п. – 4 раза.

3. “Часики”.

И.п. широкая стойка, мяч прижат к груди, локти разведены в стороны; 1 – наклон в сторону “тик”, 2 – и.п. “так” – 4 раза.

Основные виды движений

Прыжки на двух ногах возле мяча “прыгаем как мячик”.

Подвижная игра

«ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ»

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи.

Описание: На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу,

Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

Правила:

Дети убегают только после слов « И ускакал!», а собираются в круг после слов «Бегите в круг!»

Заключительная часть

Игра на дыхание «Пошумим, как ветер» - делаем вдох носом, на выдох произносим звук «У-у-у-у», повторить 2 раза.

Игра на дыхание “Надуем шарик” – соединить пальцы рук, дуть в отверстие, затем взять “шарик” за ниточку и унести в раздевалку.