

По мотивам сказки «Колобок»

Задачи:

- Учить детей ходить по кругу, при ходьбе по канату сохранять устойчивое равновесие, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.
- Упражнять в умении подлезать под дугу прямо, не касаясь руками пола.
- Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх.

Инвентарь: массажные мячики и мячи по количеству детей, 4-5 обручей, канат, стойки для подлезания, шапочка лисы, «островок отдыха», горшочек с ложкой, коврики в виде круга с лепестками – «солнышко», игрушка – «Колобок».

План:

Приветствие: Можно «здравствуйте» сказать!

Можно даже показать!

Ну, а в зале физкультурном

Я прошу вас не робеть

Хором «здравствуйте» пропеть! (Дети поют)

Дети садятся на «лепесточки» вокруг «солнышка».

Психогимнастика.

Воспитатель: В день веселый, в воскресенье

Для друзей замесим тесто.

Я 3 горсточки муки

Сыплю в миску из руки,

Подолью воды немножко,

Размешаю тесто ложкой.

Тесто я руками мну,

В колобочек соберу!

Дети берут по одному массажному мячику.

Воспитатель: По сколько вы сделали колобочков? (По одному колобочку).

А сколько всего получилось колобочков? (Много колобочков).

Какие колобочки у нас получились? (Колючие, шероховатые)

Наверное, вы их лепили без настроения, без души!

Как же исправить положение? Как сделать их круглыми?

Давайте улыбнемся, покатаем наши колобочки в ладошках, крепко сдавим колобочек, окунем его в водичку, пригладим, а теперь получились совсем другие колобки. Какие теперь они у нас?

Почему?

А что же теперь нам с ним нужно сделать? (Колобочки нужно поставить в печку, чтоб испеклись)

А пока наши колобочки пекутся, давайте погуляем.

Вводная часть – 3-4 минуты.

- Ходьба друг за другом,

- ходьба на носках,

- ходьба с высоким подниманием колен,

- бег за воспитателем,

- ходьба врассыпную.

Воспитатель: а теперь давайте подойдем к печке, посмотрим на наши колобки. (Достает из печки большие мячи). Ой, что это с ними стало? Почему же они стали большими? (потому что в печке жарко, тесто подошло, подышало и стали наши колобочки такими большими). Давайте с ними поиграем.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.П.- ноги узкой дорожкой, мяч в руках внизу. И.- 1-2 поднять мяч над головой, подняться на носки, 3-4 – и.п. (4-5 раз)
2. И.П.- ноги на ширине плеч, мяч у груди. И.-1-2- повороты в стороны с выносом мяча, выпрямляя руки, 3-4- и.п. (по 2 в каждую сторону)
3. И.П. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. И. – 1-2 – наклоны вперед, выпрямляя руки с мячом, 3-4 – и.п. (4-5 раз)
4. И.П. – стоя на коленях, мяч справа на полу. И. – 1-2 – прокатить мяч вокруг себя, передовая из правой руки в левую. (по 2 раза в каждую сторону)
5. И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч в руках внизу. И.- 1-2 – приседания с выносом мяча вперед. (4 раза)
6. И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч на полу. И. – Прыжки на 2-х ногах вокруг мяча вправо и влево. (по 2 раза в каждую сторону)

Воспитатель: что будем теперь делать с колобками? (положим на окошко, чтобы они остыли). По сколько каждый из вас положил колобков? (По одному колобку). А сколько же стало колобков на окошечке? (Стало много колобков). Лежал колобок, лежал, надоело ему лежать, спрыгнул он с окошка на завалинку, с завалинки на тропинку и покатился.

Основные виды движений.

Первым Колобок встретил Зайку, стал с ним прыгать.

Прыжки из обруча в обруч.

Вторым Колобок повстречал Волка. Волк ходил по прямой и длинной дорожке. Давайте пройдемся с ним. Идем прямо, голову держим ровно, смотрим на дорожку, руки на поясе. (2-3 раза)

Ходьба по канату.

Третьим Колобок повстречал Медведя. Медведь жил в берлоге, вход в нее был низкий-низкий.

Давайте покажем, как приходилось медведю наклоняться, чтоб пролезть в берлогу. (2 раза)

Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. (2-3 раза)

А четвертой Колобок повстречал лису. Давайте с нею поиграем.

Подвижная игра «Лиса» (2-3 раза)

Воспитатель: Колобок в лесу гулял и лису он повстречал.

Вот, под елкою лежит, растянулась, будто спит.

Мы вокруг нее ходили, рыжехвостую будили:

«Ну-ка, лисонька, вставай, наших деток догоняй!»

1-й раз дети бегают врассыпную,

2-й раз – дети бегают за воспитателем,

3-й раз – бег с остановкой по сигналу (на сигнал присесть).

Заключительная часть. (1.5 – 2 минут)

Ходьба вокруг «островка отдыха», легли на «островок».

Инструктор: Что за странный колобок на полянку прикатился. Полежал чуток, взял и развалился.

Вот вы все и превратились в колобочки!

1-2-3-4-5 – развалились вы опять!

Упражнения для релаксации:

Сядьте поудобнее и давайте вспомним, как мы лепили колобок. Сначала, сыпали муку, добавляли сахар, соль, сметану, вкусное у нас тесто получилось. Давайте представим, какой колобок на вкус. Сладкий? Солёный? Кислый? Вкусный? А вот и наш сказочный колобок. Посмотрите, какой он круглый, так и хочет укатиться! Давайте его к нам в группу возьмем, пусть погостит у нас!