

# ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ №11 «Умка», №10 «Сказка»

## АПРЕЛЬ

1 неделя 31.03.2020- 02.04.2020 по теме «Прыжки»

**Программное содержание:** Закрепить навыки прыжков с продвижением вперед, совершенствовать технику прыжка вперед с места, способствовать умению подпрыгивать вверх. Развить гибкость, подвижность суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины.

**Оборудование:** колокольчики (либо игрушка), ленточка или веревка, шнур.

### 1 часть: Вводная

Ребенка встречает Мишка – топтышка он рад, что ребенок так любит спорт.

**Мишка:** «Урок прыжков начнем с разминки».

1. ОРУ в движении.

- *ходьба обычная*

- *ходьба с упражнениями для рук (руки вверх, в сторону, на пояс, за спину, на голову)*

- *ходьба на носках*

- *бег обычный*

- *бег в чередовании с подскоками*

2. Упражнение на дыхание.

*Я подую высоко* – сделать вдох через нос, поднять голову вверх и сделать выдох вверх, через рот.

*Я подую низко* – сделать вдох через нос, наклонить голову вниз и сделать выдох вниз, через рот.

*Я подую далеко* – вытянуть руки вперед ладонками к себе, сделать вдох через нос, и плавный выдох через рот, губы трубочкой.

*Я подую близко* – поместить ладонки рук около рта, сделать вдох через нос, и плавный выдох через рот, губы трубочкой.

### 2 часть: Основная

ОРУ на месте «Медвежата в чаще жили, головой они крутили...»

1. И.п.(исходное положение) – стоя на месте, руки на пояс

1 – поворот головы направо;

2 – вернуться в исходное положение;

3 – поворот головы налево;

4 – вернуться в исходное положение.

Медвежата в чаще жили

Головой они крутили,

Вот так, вот так – головой они крутили.

*(Поворачиваем голову вправо и влево, руки на поясе)*

2. И.п. – стоя, руки вверх

1 – мах руками направо;

2 – мах руками налево.

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так – дружно дерево качали

3. И.п. – стоя, руки за спину.  
1 – наклон туловища вперед, спина прямая;  
2 – вернуться в исходное положение;  
3-4 – повтор тоже самое.

А потом они ходили,  
И из речки воду пили,  
Вот так, вот так и из речки воду пили

4. И.п. – стоя, правая рука вверх, левая вниз  
1-2 – рывки руками;  
3-4 – меняем положение рук.

А ещё они плясали!  
Дружно лапы поднимали!  
Вот так, вот так дружно лапы поднимали!

- 1. Мишка:** «Первый прыжок – это прыжок по ровной дорожке, а называется он, прыжок с продвижением вперед. Задание сложное придумал я, посмотрю, как справишься мой друг».

**Игровое упражнение «Колокольчик»**

Ребенок по сигналу прыгает на двух ногах с продвижением вперед до колокольчика (либо до игрушки), перемещаясь с одной стороны зала на другую. Допрыгав до колокольчика надо позвенеть.

**Методические указания:** Приучать прыгать в ровном темпе, следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали, ровно и ритмично. Продвигаться вперед необходимо частыми и легкими подскоками.

- 2. Мишка:** «А теперь мое самое любимое задание, Качалочка»

**Игровое упражнение «Качалочка»**

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давай попробуем и мы также покачаться! Ложись на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повтор 3 раза.

- 3. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!»**

Хочешь быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встань прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

**Мишка:** «Ребята, какие вы молодцы! Сделал дело, можешь играть смело».

**Игра малой подвижности «Составь загадку»**

Цель игры. Развивать речевую и двигательную активность детей.

Ход игры.

Ровным кругом,

Друг за другом,

Эй, ребята, не зевать!

Что нам Вовочка (Анечка, Валечка и т. д.) покажет,

Будем дружно выполнять.

Ребенок в центре круга показывает разнообразные движения, остальные повторяют их.

**Игровое задание: «Попрыгунчики»**

Разложить вдоль зала ленту(веревку). Предложить ребенку встать около ленты. По команде «ручеек» ребенок перепрыгивает ленту способом прыжок в длину с места. Разворачивается. По команде «канавка» перешагивают ленту и так несколько раз.

**Методические указания:** Следить за правильной постановкой стоп, стопы должны стоять не плотно и параллельно друг другу. Толчок производить одновременно двумя ногами. Приземление мягкое на полусогнутые ноги.

**3 часть: Заключительная – 1 мин**

**Задание «Отдых»**

Предложить ребенку отдохнуть после игры, лечь на мягкое покрытие, закрыть глаза и под спокойную медленную музыку слушать слова.

*Реснички опускаются, глазки закрываются,*

*Дышится легко, спокойно, глубоко.*

*Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем*

*Хорошо нам так лежать, но пора уже вставать.*

*Глазки открываются, дети поднимаются.*

**Мишка:** «Вы сегодня были большие молодцы, за первый урок прыжков ты получаешь зачет, жду тебя на следующей неделе, до свидания» (уходит).