«На прогулку за здоровьем»

«Колокольчик»

Задачи. Формировать знание сезонных признаков и влияния физических упражнений на укрепление здоровья; учить снимать мышечное напряжение с помощью упражнений на расслабление; закреплять умение легко и ритмично ходить и бегать, сохраняя правильную осанку; укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия; продолжать совершенствовать координацию движений при ходьбе, беге и танцевальных упражнениях под музыку; развивать мышечную и дыхательную системы при выполнении упражнений на гимнастической скамейке, метании мяча в цель и прыжках; совершенствовать физические (выносливость, ловкость) и волевые качества (внимание, выдержка, настойчивость); воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм с правилами, занятиям физической культурой.

Место проведения. Спортивный зал.

Материал. Мячи для метания, гимнастическая скамья и т.д.

Ход занятия:

- Здравствуйте! Какое сейчас время года? Правильно, зима. А чем вам нравится это время года? А как вам лето? – Солнце припекает, все кругом расцвело. Вам нравится, когда цветы благоухают, бабочки порхают, кузнечики стрекочут? Давайте совершим чудо! Я приглашаю вас на прогулку за здоровьем, на цветочную полянку. Согласны? Тогда в путь - дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!

1. Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну по одному, ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; с высоким подниманием колен; бег с выносом вперёд прямых ног, с захлестом ног назад, боковым галопом. Ходьба в спокойном темпе, восстановление дыхание.

И.Ф. Вот мы и добрались до цветочной полянки. Как здесь красиво! Правда? А какой чудесный воздух! Давайте подышим. (Проводится дыхательное упражнение «Вдыхаем аромат цветов»). Смотрите, сколько цветов! (На полу разложены цветы). Возьмите по два и потанцуйте с ними.

Танцуют и перестраиваются в круг.

2.Основная часть.

ОРУ. Ритмическая гимнастика с цветами

1. И.п.- о.с. Цветы в руках. 1 – руки вверх, правую ногу назад на носок; 2 – и.п.; 3 – руки вверх, левую ногу назад на носок; 4 – и.п.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.1 – руки в стороны; 2 – поворот вправо; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. То же влево.

3. И.п. – то же. 1 – руки вверх; 2 – наклон, коснуться цветком носков ног; 3 – руки вверх; 4 – и.п. То же вправо.

4. И.п. – сидя на пятках, руки опущены. 1 – встать на колени, руки вверх; 2 – и.п.

5. И.п. – сидя на полу, ноги врозь.1 – руки вверх; 2 – наклон вперед, дотянуться до носков ног; 3 – руки вверх; 4 – и.п.

6. И.п. – о.с. Прыжки на месте, ноги врозь, руки вверх.

7. И.п. – о.с., руки внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять руки вверх; 3-4 - и.п.

Дети перестраиваются в две команды.

И.Ф. – Отлично! Как себя чувствуете? Отгадайте загадку:

Домовитая хозяйка

Пролетела над лужайкой,

Похлопочет над цветком –

Он поделится медком, (пчела).

Как вы думаете, на этой полянке пчёлы живут? А чем они здесь занимаются? Предлагаю помочь им собрать пыльцу с цветов. Согласны?

Одна команда выполняет метание в цель, вторая выполняет различные упражнения. Затем команды меняются местами.

1. Метание мяча в цель. Мишень – дерево. Нужно попасть в него, тогда пыльца осыплется в ведёрко, поставленное внизу.

2. Прыжки на двух ногах справа и слева от массажной дорожки(3-4 раза).

3. Ходьба по гимнастической дорожке(3-4 раза)

И.Ф.: Молодцы, помогли пчёлам! А ещё одну загадку отгадаете?

- Он зелёный и прыгучий,

Совершенно не колючий.

На лугу весь день стрекочет,

Удивить нас песней хочет.

Давайте, как кузнечики, попрыгаем среди цветов, порадуемся солнечным денькам.

И.Ф. – Вы были в театре? А кто такие актёры, вы знаете? Сегодня предлагаю вам стать актёрами! Согласны? И вы будете исполнять роль пчелы! Пчелы какие? Что они делают? Вот вы и изобразите пчёл! Ваша задача – собрать как можно больше нектара с цветов и принести его в свой улей.

Подвижная игра с правилами «Пчелка» (проводится 3-4 раза)

Цель. Учить соблюдать правила игры, представлять себя в роли пчелы, слушать

Сигналы, ориентироваться в пространстве, бегать, не наталкиваясь друг на друга.

И.Ф.-Только солнышко проснётся,

Пчелка кружит, пчелка вьётся

Над цветком и над рекой,

Над травою луговой.

Собирает свежий мёд

И домой его несёт.

- Трудно собирать мед? Собирают его трудолюбивые пчелы. Мед – ценный дар природы для нашего организма.

3. Заключительная часть.

И.Ф.: Давайте немного отдохнём на нашей полянке, послушаем музыку и подышим полной грудью.

Ну, что нам пора возвращаться домой. Как вы думаете, после такой прогулки ваше здоровье стало крепче? (ответы).

Дети строятся в колонну по одному и выходят из зала.