

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7,
г. Кизел, Пермский край

Конспект нетрадиционного физкультурного занятия в младшей
группе

Тема: «Зимняя прогулка».

Выполнила:
Инструктор по ФИЗО
Фокина
Янина
Дмитриевна

2018 г.

Группа: Младшая

Образовательная область: Физическое развитие

Раздел: Физическая культура

Цель: укрепление здоровья, создание положительных эмоций у детей.

Задачи:

- Способствовать формированию правильной осанки.
- Продолжать учить катанию мяча и бросанию, способом из-за головы.
- Способствовать развитию силы (через бросание фитбола в даль), ловкости (через малоподвижную игру), внимания (Через ОРУ, ОВД, подвижную игру), улучшению ориентировки в пространстве (Через подвижную игру).
- Вызывать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

Место проведения: физкультурный зал.

Оборудование и инвентарь: Фитболы по количеству детей, магнитофон с подборкой музыки для игр и упражнений, скамья гимнастическая, мягкие бревнышки, белая ткань, большие кубики.

Время проведения: 15-20 мин.

1. Подготовительная часть (2-5 мин.)

Инструктор: Здравствуйте, ребята! (...)

Инструктор: А какое сейчас время года? (...)

Инструктор: А хотите отправиться в зимний лес? (...)

Инструктор: Хорошо, ну чтобы не замерзнуть надо как следует одеться (имитируют одевания шапки, куртки, штанов, валенок) готовы? Шагом марш!

Ходьба: Ходьба с заданием (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием предметов и др.)

Бег: Бег с заданием (заблудились, бег между «сугробами», с остановками «замерзли»).

Дыхательные упражнения:

1) «Греем ручки»

И. п: стоя, ладони рук сложить трубочкой

1-вдох;

2-выдох; подуть в «трубочку» (4 раза).

Инструктор: Вот мы и пришли в лес! А в лесу снега...видимо-невидимо...Давайте скатаем снежный ком!

(Дети берут фитболы)

Игра малой подвижности «Снежный ком»:

(Когда играет музыка, дети катают мячи перед собой. Когда музыка выключается дети садятся на мяч. Затем игра продолжается).

2. Основная часть (13 мин.)

Инструктор: А теперь, чтобы не замерзнуть, сделаем упражнения с нашими снежными комками.

ОРУ на мячах:

1) «Наклоны головы»

И. П: сидя на мяче.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и. п. (6 раз)

2) «Потянемся к солнышку»

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и. п. (6 раз)

3) «Снеговик»

И. п: сидя на мяче.

1-2 наклоны туловища вправо (влево).

3-4 И.п. (6 раз)

4) «Санки»

И. П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.

1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола;

5- И. П. (6 раз)

5) «Мячики»

И. П: сидя на мяче, руки опустить.

Лёгкие подпрыгивания на мяче.

Инструктор: Молодцы! А теперь посмотрим-сможете ли вы пройти снежную полосу препятствий!

Основные виды движений:

1. Прокатить мяч и догнать его (катнуть по прямой, толчком двумя руками вперед, догнать бегом)

2. Бросить мяч из-за головы (стойка ноги на ширине плеч, слегка прогнуться, бросить мяч с силой, догнать его)

3. Пройти по гимнастической скамье, мяч перед собой (смотреть вперед, спина прямая).

Инструктор: Молодцы! А теперь самое время поиграть!

Подвижная игра «Снеговика»:

(Дети свободно бегают между футболами. По сигналу дети должны схватить любой мяч и построить из двух мяче фигуру снеговика. Затем игра повторяется).

3. Заключительная часть (2 мин.)

Инструктор: Ну вот и подошло к концу наше путешествие! Понравилось вам играть? (...) Давайте немного отдохнем.

Упражнение «Покачайся»

И. П. Лечь грудью на мяч, колени на полу, руки, голова расслаблены. Под спокойную музыку покачаться на мячике вперед – назад, можно закрыть глаза.

Активация: Мы проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись!

Инструктор: а куда мы сегодня ходили? (...)

Инструктор: А что мы с вами делали в лесу?(...)

Инструктор: А вам понравилось в лесу?(...)

Инструктор: А хотели бы ещё побывать в зимнем лесу? (...)

Инструктор: Хорошо.

Инструктор: Пора прощаться нам, до свидания! Приходите еще!

(Дети уходят в группу)