

«Прогулка в лес»

для детей 3-4 года

Цель: накопление двигательного опыта, развитие интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

- Развивающая: - Развивать двигательную активность;
 - Укреплять здоровье детей;
 - Формировать правильную осанку и укреплять свод стопы.
- Образовательная: - Обучать технике выполнения упражнений;
 - Закреплять умение детей сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности.
- Воспитательная: - Прививать любовь к физкультурным упражнениям;
 - Воспитывать дружеские отношения друг к другу.

Программное содержание:

- Закреплять технику ползания на четвереньках под дугой;
- Закреплять технику ходьбы по доске и спуска;
- Продолжать обучать прыжку в длину с места через две линии;
- Создавать положительно-эмоциональный настрой.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: мат – 1 шт., гимнастическая скамейка, дуга мягкая – 1 шт., мягкий цилиндр – 2 шт., игрушка – бабочка на веревочке.

Способ организации: фронтальный, индивидуальный

Ход занятия:

Инструктор: Здравствуйте ребята! Посмотрите, кто проснулся после зимы? (Бабочка). Правильно, она приглашает нас с вами отправиться в лес и там поиграть с ней. Но путь наш не простой, мы будем проползать под бревном, переходить речку по мосту и перепрыгивать на двух ногах через ручей.

Вводная часть.

- Ребята, пойдёмте в лес. Пойдёмте спокойным шагом, поднимемся на носочки, на пяточки, на носочки. А сейчас побежали по дорожке (3 круга), снова пойдёмте спокойным шагом и восстанавливаем дыхание.

Основная часть.

Построение в круг, выполнение ОРУ:

- Ребята, впереди нас ждет трудный путь, чтобы его было легко пройти нам необходимо размяться.

1. Ребята покажите мне ваши ладошки, (руки поднять вперед,
Покажите солнышку ладошки. поднять вверх, покрутить «фонарик») 4 р.
2. Где ваши коленочки? Похлопайте по ним. (наклон вперед, хлопки по
коленам) 3р.
3. А теперь ладошки потопали в низ до чешек. (хлопки по ногам, наклон вниз)
3 р.
4. Спрятались ребята под листик. (присесть не отрывая пяток, спрятать
лицо за ладонями
Где мои детки? Вот мои детки! выпрямиться)
5. А теперь вы зайчики, прыгаем высоко. (прыжки на двух ногах)

- Вот мы и размялись, отправляемся дальше в путь (ходьба по кругу и построение в колонну).

Основные виды движений:

Ребята, смотрите, впереди лежит бревно, мы под ним проползем (ползание на четвереньках). Впереди река и есть мост, мы с вами пройдем по мостику, а чтобы не упасть руки поставим в стороны (ходьба по доске, руки в стороны, спина прямая). Дальше идем по дорожке до ручейка и перепрыгнем на двух ногах через ручей.

- Молодцы ребята, вы справились. Вышли мы с вами на полянку, а цветов тут видимо невидимо. Ребята, а кто очень любит цветы и собирать с них нектар? (бабочки) Правильно, а вот наша знакомая бабочка хочет с вами поиграть. А вы хотите поиграть с ней? (Да)

Заключительная часть

Проводится мало подвижная игра «Поймай бабочку»

Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру.

Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут (длиной 1-1,5 м) с привязанным на шнуре (длиной 0,5 м) картонной «бабочкой». Воспитатель обводит прут (кружит комара) немного выше головы играющих. Когда бабочка летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь её поймать. Тот, кто схватит бабочку, говорит: «Я поймал». Затем воспитатель снова обводит прут круг.

Ловить бабочку можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.

Релаксация: звуки леса.

Ребята закройте глаза и послушайте.

Подведение итогов:

- Куда мы сегодня ходили гулять? (В лес)

- Расскажите, как мы шли в лес? (Проползали под бревном, ходили по мостику, перепрыгивали через ручеек, играли с бабочкой)

- Что вы слышали в лесу? (пение птиц, шум ветра, ручеек)