**ДЕНЬ РОЖДЕНЬЯ У ЖУКА**

ЗАНЯТИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

**Место проведения**: физкультурный зал

**Дата проведения:** 23.03.2021г.

**Форма проведения:** сюжетно-игровая

**Задачи:**

1. Повышать общий и эмоциональный тонус организма.
2. Совершенствовать навыки ходьбы по ограниченной площади опоры, навыки передачи мяча.
3. Развивать воображение.
4. Воспитывать дружеские взаимоотношения, желание оказывать взаимопомощь.

**Оборудование:** картинки с изображением животных; один обруч на двоих детей, ленточки, фитболы и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка; музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводная часть (3мин)** | | |
| Сюжетно-игровая ситуация: у жука день рождения.  Ребята, сегодня у жука день рождения. А хотите поздравить жука и встретиться с его друзьями? Тогда отправляемся на праздник! | 20 с |  |
| **1.**Ходьба в колонне по одному:  -обычная; (Ура, ура! День рожденья у жука.)  – на носках; (Жучок вырос.)  - в приседе; (а раньше был маленький.)  – с опорой на колени и руки; (и любил ползать.)  – лечь на спину. (и барахтаться.) | 1 мин | Хлопать в ладоши.  Руки вверх.  Спину держать прямо.  Голову не опускать, смотреть вперед.  Активно работать руками и ногами. |
| Сюжетно-игровая ситуация: а вот и первые гости.  **2. Подвижная игра «Пчелки» с лентами.**  Цель игры: закреплять навыки бега врассыпную, развивать пространственное и зрительное ориентирование.  Обручи – «ульи» расположены в произвольном порядке по залу. Игроки – «пчелки» становятся в обручи по 2 человека и прислоняются спинами друг к другу. По команде «Пчелки, полетели за медом!» - «пчелки» вылетают из «ульев» и бегают врассыпную, разведя руки в стороны и делая взмахи вверх-вниз.  По команде: «В ульи!» - занимают свои «домики». | 3 раза  по  25 с. | Активно работать руками во время бега.  Отмечаются «ульи», которые быстрее собрались и ровно соединили спинки. |
| **3.**Динамические дыхательные упражнения с лентами.  И.п. – о.с.  1–2 – руки в стороны, вдох носом;  3–4 – и.п., выдох ртом.  Перестроение в 2 шеренги для выполнения комплекса аэробики. | 4-5 раз | Постепенно удлинять выдох. |
| **Основная часть (15мин)** | | |
| Сюжетно-игровая ситуация: прыгает на день рождения кузнечик.  **1.Комплекс фитбол – аэробики «В траве сидел кузнечик».**  Цель: развивать чувство ритма.   * И.п. - сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе.   1 - руки за голову;  2 - И.п.   * И.п.- то же.   1 - повернуть туловище вправо, правую на пятку вправо, руки в стороны;  2 - и.п.;  3 - то же в другую сторону;  4 - и.п.   * И.п. - то же.   1 - наклониться, руками коснуться пола;  2 – и.п.   * Прыжки вокруг мяча с выполнением хлопков. * И.п. - сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе.   1 – повернуть туловище вправо, руки в стороны;  2 – и.п.;  3 – то же в другую сторону;  4 – и.п.   * И.п. - сидя на мяче.   1 – плечи вверх;  2 – и.п.   * И.п. - сидя на мяче, ноги вместе.   1 – наклониться вперед, руками обхватить колени;  2 – и.п.   * И.п. - сидя на мяче, руки на поясе.   1 – правую пятку вперед;  2 – и.п.;  3 – то же другой ногой;  4 – и.п.  С последним музыкальным аккордом «спрятаться» за мяч. | 5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  1 круг.  5-6 раз  6-8 раз  6-8 раз  5-6 раз  1 раз | Спину держать прямо.  Туловище не наклонять.  Удерживать равновесие.  Энергично отталкиваться двумя ногами.  «Пружинить» мяч туловищем.  Кисти сжаты в кулак.  Опустить голову.  «Пружинить» мяч туловищем.  Присесть за мяч. |
| Сюжетно-игровая ситуация: гусеница ползет на день рождения.  **2.** Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая фитбол перед собой. (Выполняют поточным способом и убирают фитболы на место.)  Сюжетно-игровая ситуация: муха летит на праздник.  **3.** Передача и ловля мяча в парах с отскоком от пола.  Сюжетно-игровая ситуация: стрекоза спешит.  **4**. **Подвижная игра с речевым сопровождением «Стрекоза».**  Цель: согласовывать движения со словами.  Я – большая стрекоза,  Поднимаются на носки.  Как горошины глаза.  Делают указательными и большими пальцами обеих рук «очки», подносят их к глазам; выполняют поворот вправо, затем влево – «смотрят через очки».  Я летаю над лугами,  Над полями и цветами,  Как веселый самолет,  Влево, вправо, вниз, вперед.  В среднем темпе бегут по кругу друг за другом.  Я присяду на цветочек,  На малиновый клубочек.  Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, приседают.  Крылышки расправлю,  Солнышку подставлю.  Встают, поднимают руки в стороны.  А потом прыг-скок, прыг-скок  С травинки на цветок,  Буду прыгать я, летать,  И с жуком играть.  Прыгают на двух ногах на месте.  Сюжетно-игровая ситуация: жук угощает гостей.  **5. Подвижная игра «Тортик и пирожные»**  Цель: формировать коллективную гендерную согласованность двигательных действий в процессе беговых упражнений.  На полу разложены кольца по количеству детей – это «пирожные» и 2 больших обруча – это «тортики» (для мальчиков и для девочек). По команде «Тортик!» все дети бегут в большие обручи, по команде «Пирожные!» каждый находит кольцо и становится на него ногами. | 1 раз  2 мин.  1 раз  3-4 раза | Соблюдать дистанцию.  Расстояние между парами 2-3 м, стараться поймать мяч.  Руки через стороны вверх.  Ноги от пола не отрывать.  Выполнять плавные движения руками вверх-в стороны, вниз.  Спину держать прямо.  Кисти рук поворачивают ладонями кверху.  Руки на поясе.  Не путать команды. Поощряются те дети, которые в точности их выполняют. |
| **Заключительная часть (2 мин)** | | |
| **1. Игра на восстановление дыхания «Подуем на горячий чай»**  Сюжетно-игровая ситуация: возвращаемся в детский сад с дня рождения жука.  Спокойная ходьба в колонне по одному с воздушными шарами от «именинника». | 2 мин | Глубоко вдыхать через нос, выдыхать через нос.  Соблюдать дистанцию. |

ЛИТЕРАТУРА:

1.Учебная программа дошкольного образования. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019.

2.Власенко, Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕССС», 2018. – 112 с.

3.Власенко, Н.Э. Картотека подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста / Н.Э. Власенко. – Мозырь: Содействие, 2008. – 96с.