**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 разапо25 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 раз5-6 раз5-6 раз1 круг.5-6 раз6-8 раз6-8 раз5-6 раз1 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-скокС 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 раз2 мин.1 раз3-4 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.