

## Организованная образовательная деятельность по физической культуре «Солнечный круг».

Подготовила: Игнатова Е.А., воспитатель. Возраст детей: 5-6 лет.

**Программное содержание:** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Закреплять навык устойчивого равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной и уменьшенной площади опоры. Упражнять в ползании под дуги в группировке. Совершенствовать умение детей прыгать на мячах хопках. В п/и «Горелки» учить действовать в соответствии с текстом стихотворения, развивать внимание, быстроту, ловкость. Содействовать снятию психоэмоционального напряжения с помощью релаксационного упражнения «Здравствуй, солнышко!».

**Оборудование:** Гимнастическая скамейка (2 шт.), мешочки с песком (по 2 шт. на каждого ребенка), хопы по количеству детей, парашют, дуги с прикрепленными к верхнему краю колокольчиками (6 шт.), макет солнца, мягкие мячи (5 шт.), музыкальное сопровождение: «Одинокий пастух», Григ «Сентиментальный вальс», музыка из мультфильмов Уолта Диснея.

Части занятия. Их содержание.	Дозировка.	Методические указания.
<p style="text-align: center;"><b>Вводная часть.</b></p> <p>Построение шеренгу, проверка осанки и равнения. Воспитатель говорит детям: «Ребята, наступила весна. Посмотрите, с крыш капает капель. Солнышко все чаще радует нас своими лучами, своим теплом. Давайте радостное настроение природы возьмем с собой на наше занятие. Но для начала поздороваемся». Воспитатель читает стихотворение:</p> <p style="text-align: center;">«Придумано кем – то просто и мудро При встрече здороваться «Доброе утро». «Доброе утро» - солнцу и птицам, «Доброе утро» - улыбчивым лицам, И каждый становится добрым, доверчивым, Пусть доброе утро длится до вечера».</p> <p>Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по дорожке здоровья. Ходьба между мягкими мячами высоко поднимая колени, руки на поясе.</p>	3 минуты.	<p>Организация детей на занятие.</p> <p>Создать положительный настрой на занятие.</p> <p>Стихотворение читается под музыкальное сопровождение.</p> <p>Спина прямая, смотреть вперед, руки в локтях сгибать. Колени поднимать высоко, спина прямая, носок оттянут к полу, мячи не сбивать.</p>

--	--	--

<p>Ходьба между мягкими мячами на внешней стороне стопы, руки за головой.</p> <p>Бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой и упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>Перестроение в круг (воспитатель раздает детям лямки парашюта).</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть.</b></p> <p><b>1. Общеразвивающие упражнения с парашютом.</b></p> <p>И.П.: стоя лицом к парашюту, ноги вместе, парашют в обеих опущенных руках.</p> <p>1-2 - парашют вверх, подняться на носки;</p> <p>3-4 – парашют вниз, и.п.</p> <p>И.П.: стоя левым боком к парашюту, ноги врозь, парашют в левой руке, правая рука на поясе.</p> <p>1- наклон влево; 2 – и.п.; 3- наклон вправо; 4- и.п.</p> <p>И.П.: то же.</p> <p>1- поворот в правую сторону, правая рука в сторону, вниз;</p> <p>2- и.п.</p> <p>То же стоя правым боком к парашюту.</p> <p>И.П.: стоя лицом к парашюту, ноги вместе, парашют в обеих руках внизу.</p> <p>1-3- пружинистые наклоны вперед;</p> <p>4- и.п.</p> <p>И.П.: то же.</p> <p>1- присед, парашют вперед;</p> <p>2- и.п.</p> <p>И.П.: стоя левым боком к парашюту, ноги вместе, парашют в левой руке, правая рука на поясе.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед в левую сторону, отталкиваясь обеими ногами.</p>	<p>.</p> <p>18 минут</p> <p>5 раз.</p> <p>по 4 раза в каждую сторону.</p> <p>по 4 раза в каждую сторону.</p> <p>6 раз.</p> <p>8 раз.</p> <p>20 раз.</p>	<p>Шаг короче, локти отвести назад, смотреть вперед.</p> <p>Бежать на передней части стопы, из строя не выходить.</p> <p>Проводятся под музыкальное сопровождение: Григ «Сентиментальный вальс».</p> <p>1-2 – вдох;</p> <p>3 - 4 – выдох.</p> <p>Наклон точно в сторону.</p> <p>Смотреть в сторону поворота, ноги от пола не отрывать.</p> <p>Наклон глубокий, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Присед глубокий, спина прямая.</p> <p>Прыгать, отталкиваясь обеими ногами, на передней части стопы повыше вверх.</p>
---	---	---

<p style="text-align: center;"><b>2. Основные виды движений:</b></p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны;</p> <p>Ползание в обруч (дугу) в группировке.  Дети стоят в двух колоннах. Вдоль каждой колонны ставят гимнастическую скамейку, с внешней стороны скамеек – обручи на подставках, на верхнем ободе обруча висит колокольчик. Рядом со скамейками с внутренней стороны находятся ловишки с мешочками с песком, с внешней стороны скамеек – пустые ловишки. Дети берут мешочек с песком, идут по гимнастической скамейке с мешочком на голове, в конце скамейки сходят, не спрыгивая, кладут мешочек в пустую ловишку и выполняют упражнение в ползании.  Прыжки на мячах хопках.</p> <p style="text-align: center;"><b>3. П/И «Горелки».</b></p> <p>Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди, на расстоянии 4 – 5 метров, около разметки – водящий с макетом солнышка в руках. Дети хором произносят:</p> <p style="padding-left: 40px;">«Гори, гори ясно,           Птички летят,  Чтобы не погасло.       Колокольчики звенят!  Глянь на небо:               Раз, два, три – беги!»</p> <p>С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут к солнышку, которое водящий держит в вытянутой руке – один справа, другой слева от колонны. Кто</p>	<p style="text-align: center;">2 раза.</p> <p style="text-align: center;">2 раза.</p> <p style="text-align: center;">2 круга.</p>	<p>Обратить внимание детей на сохранение правильной осанки и равновесия: голову вниз не опускать, смотреть вперед. Можно сопровождать стихами: «Несешь на голове мешочек, не пустой он, а с песочком. Пройди, не упади, мешочек не урони». Напомнить, что при ползании в обруч в группировке необходимо как можно ниже прижать голову к коленям, правой ладонью обхватить правое колено, левой ладонью – левое колено.  Звонок колокольчика – сигнал о том, что ребенок недостаточно низко нагнул голову к коленям.  Упражнения в равновесии и ползании выполняются двумя колоннами поточным способом.  Обратить внимание на энергичное отталкивание обеими ногами, сохранение правильной осанки, сидя на мяче.</p> <p>Опускать руки и начинать бежать только после слов: «Раз, два, три – беги!»  Во время чтения стихотворения показывать свободной рукой действия «птички летят», «колокольчики звенят». Водящего выбрать считалкой.</p>
--	---	---

