

«Формирование физических навыков и умений у детей младшего дошкольного возраста через устное народное творчество с использованием здоровьесберегающих технологий»

«В гости к зайчику»

Составил и провел
воспитатель: Косых Е.В.

Программное содержание:

1. Продолжать учить детей соблюдать правила игры; выполнять упражнения в едином темпе, все вместе; бегать не наталкиваясь друг на друга;
2. Закреплять у детей умение ходить по кругу обычным шагом, приставным шагом в сторону, с высоким подниманием колена, змейкой держась друг за друга; перешагивать через кубики высотой 15см, по гимнастической скамейке, корригирующие упражнения;
3. Продолжать упражнять детей ползании на четвереньках и в подлезании под дуги; ходьба широким шагом;
4. Развивать чувство равновесия, координацию движений, ловкость;
5. Воспитывать у детей любовь к устному народному творчеству, смелость, доброжелательное отношение друг другу, желание заниматься физкультурой.

Оборудование:

Игрушка зайчик; 4 кирпичика для перешагивания высотой 15см; 2 гимнастических скамейки; 3 дуги для подлезания; дорожка массажная ребристая для профилактики плоскостопия; маки - зайцев по количеству детей; маска – лисы; 4 обруча средней величины.



Предварительная работа:

- Физкультурные занятия;
- Утренняя гимнастика;
- Поведение хороводных игр;
- Индивидуальные занятия по основным видам движения;
- Подвижные игры на прогулке и в группе;
- Бодрящая гимнастика после сна;



Игровая мотивация:

- Ребята, посмотрите, вон там в лесу зайчик сидит, он заблудился и не может найти дорогу домой. Давайте мы ему поможем отыскать его домик.



1 часть. Вводная (3 минуты)

Обычная ходьба по кругу:

*«Ровным кругом, друг за другом
Мы идём за шагом шаг
Стой на месте, дружно вместе,
сделаем вот так»*



Ходьба на носках. руки в стороны:

*«Шла купаться черепах,
И кусала всех от страха.
Кусь – кусь, кусь – кусь.
Ни кого я не боюсь»*



**Ходьба боком в сторону,
руки на поясе:**

*«Через мост перейти
Надо нам ребята,
В дальний лес мы пойдём,
Там грибы, опята».*



**Ходьба с высоким подниманием
колена:**

*«Цапля ходит по воде
И мечтает о еде
Ты, как цапля не зевай;
Выше ноги поднимай»*

Бег с изменением направления по сигналу:

«Покатилось колесо, (дети бегут в одну сторону),

Покатилось далеко,

И ни в рожь, и ни в пшеницу, (дети бегут в другую

сторону)

Катит в самую столицу.

Кот его догонит, себе заберёт».



Бег одна нога вперёд «лошадки»:

«На лошадке, на лошадке

Покататься я хочу.

Сяду, сяду на лошадку,

На лошадке поскачу!

Иго-го, иго-го!»



2 часть. Основная (10 минут)

(дети держась за руки надувают воздушный шарик: вдыхают воздух носом, выдыхают ртом)

Зайчик:

*«Я на стульчике сидел,
И на нас, на всех смотрел!
Ах, как быстро вы шагали!
Не споткнулись, не упали!
И за это покажу вам гимнастику
свою!».*



Общеразвивающие упражнения:

1. «В гостях у зайчонка, Были два цыплёнка»
(И.п: стоя, ноги «узкой дорожкой», руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – вернуться в И.П)



2. «Курочка в серёжках»

(И.п: стоя, ноги «узкой дорожкой»,
руки на поясе.

1 – поднять
на носки, руки вверх, потянуться;
2 – вернуться в И.п.)

3. «Петушок в сапожках»

(И.п: стоя, ноги «узкой дорожкой»,
руки на поясе.

1 – наклониться вперед,
руки в стороны;
2 – вернуться в И.п.

4. «Селезень в кафтане,
Утка сарафане»

И.п: стоя на коленях, руки на поясе.
1 – сесть на пятки; 2 – встать.



5. «А корова в юбке,
в тёплом полушубке»

И.п: лечь на спину, руки вдоль
туловища. Поднять ноги вверх
«велосипед»



6. «Всех вместе собрали,
бегать дружно стали»
(бег врассыпную)

Основные движения движения:

1. Подлезание под дугу:

*«А теперь скорей ползите,
Да с дороги не сверните!»*

2. Ходьба широким шагом;

(из обруча в обруч)

*«По кочкам, по кочкам,
по маленьким пенёчкам.*

В ямку бух! провалился наш петух»



3. Ходьба по гимнастической скамейке (по брёвнышку);

*«Мишка косолапый по брёвнышку идёт,
ноги поднимает и песенку поёт»*



«Хорошо в лесу ребятам,
На полянке хорошо!
Ну-ка, весело вприпрыжку,
Мы играть сейчас пойдём!»



Подвижная игра «На лесной лужайке...» (игра большой подвижности) - 2р.





3 часть Заключительная (2 минуты)

Хороводная игра «Мы на луг ходили» (на восстановление дыхания)



*«Вот поезд наш едет, колёса стучат.
А в поезде нашем ребята сидят!
Чох-чих, чу-чу,я далёко укачу».*



Спасибо за внимание!

