

Воспитатель Черникова М.В.

Конспект занятия «В гости к дедушке Егору»

Программное содержание:

- совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц и суставов стоп, на профилактику плоскостопия ;
- укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений;
- закреплять приёмы самомассажа;
- учить детей выражать себя в движениях ритмического танца и радоваться их красоте;
- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе, настойчивость в достижении положительных результатов;

Предварительная работа:

Игры и упражнения в свободной деятельности;

Методы и приемы:

Словесный, игровой, поточный, фронтальный, показ, объяснение, повторение, поощрение.

Оборудование:

Массажные мячи по одному на каждого ребенка, массажная дорожка-пазл, мягкие модели(бревно,лесенка-2шт.,горка-2,шт.,половинка бревна-2шт.),тоннель, кочка- балансир-4шт.,канат,упаковка влажных салфеток, CD с музыкой, лукошко с гостинцами.

Участники: дети второй младшей группы, физ. инструктор, воспитатель в роли дедушки Егора.

Ход занятия:

№ п.п.	Содержание	Время, дозировка	Примечания, коментарии
1.	Вводная часть		
	Дети вместе с воспитателем входят в зал шагом. Останавливаются и находят письмо-приглашение к лесным зверятам. -Дедушка Егор живут очень далеко, за лесом, за горами и болотами. Как вы думаете, мы сможем туда добраться? Ну тогда пошли! Ходьба с выполнением задания -на носках -на пятках -высоко поднимая колени(как петушки) -на внешней стороне стопы (медведи)	1 круг 1,5-2 мин.	Марш Энергичная музыка

	<p>-на четвереньках с опорой на стопы и ладони (мама медведица)</p> <p>-на четвереньках с опорой на колени (медвежата)</p> <p>-встали потянулись вверх (превратились опять в ребяток)</p>		
2.	<p>Основная часть</p> <p>-Вот мы с вами пришли на полянку, а на этой полянке живут веселые ежики. Они хотят с нами поиграть.</p> <p>Упражнения с массажными мячиками</p> <p>1) И.п.- основная стойка, мяч между ладонями В: Прокатывание мяча между ладонями скользящими движениями вверх-вниз;</p> <p>2) И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. В: Поднимаем мяч через стороны(поднимаясь на носки) , перекладываем мяч в левую руку, опустили руки (опустились на всю стопу);</p> <p>3)И.п.- основная стойка, мяч в руках за спиной. В: выполняем приседание, мяч выносим вперед, мяч за спину встали;</p> <p>4) И.п.- основная стойка, руки на поясе, мяч на полу В: ногу поставили на мяч, прокатываем мяч вперед и назад, то же другой ногой</p> <p>5) И.п.- сидя упор сзади, колени согнуты, мяч на полу, между ног В: прокатывание мяча от одной ноги к другой;</p> <p>6) И.п.- то же, нога на мяче В: постукивание(подпрыгивание) по мячу, то же другой ногой;</p> <p>7) И.п.- то же, мяч между ступней В: поднимаем мяч вверх, ноги прямые, опускаем;</p> <p>8) И.п.- то же, мяч между ступней В: подкинуть мяч вверх(запускаем в космос)</p> <p>-Молодцы! Ежатам очень понравилось с вами играть, давайте возьмем их за иголочку и отнесем домой.</p> <p>-Ну, а у нас впереди сложный и опасный путь. Мы пойдем по каменистой тропинке, по бревну, перейдем пропасть по канату, переберемся через поваленный дуб, поднимемся в горы и спустимся с них, проберемся через топкое болото по кочкам и проползем через темную нору. Не боитесь? Тогда в путь!</p> <p>Полоса препятствий</p> <p>1) массажная дорожка</p> <p>2) мягкие модули - бревно для прохождения</p>	<p>15 мин.</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 круга</p> <p>3-4 мин.</p> <p>1 раз.</p>	<p>Фронтально.</p> <p>Слабым фоном песенка про ежат.</p> <p>Поточно.</p> <p>Под веселую музыку.</p> <p>Фронтально.</p> <p>Слабым фоном песенка про уборку.</p> <p>Фронтально.</p> <p>Песенка про животных.</p>

	<p>3) канат 4) мягкие модули - бревно для перелезания 5) мягкие модули – горки и лесенки 6) кочки-балансиры 7) тоннель</p> <p>-Вот мы и у дедушки Егора, но мы пришли немного раньше, его пока нет. Он живет один и очень стар, ему сложно наводить порядок в домн, давайте поможем дедушке, приберемся и это будет для него лучшим подарком.</p> <p>Игра «Уборка» с влажными салфетками. Дети раскладывают на полу влажные салфетки и выполняют с ними упражнения по показу физ. инструктора.</p> <p>-Круговые движения пяткой по и против часовой стрелки.(то же носком) -Сидя, стопа на салфетке, рисуем радугу. - Обе стопы на салфетке, движения вперед-назад, в лево- в право, круговые движения (то же пятками и носками) -Стоя, хорошенько помыли пол во всех углах.</p> <p>Появляется дедушка Егор. -Здравствуйте, гости дорогие! Премного благодарен вам за помощь. Сейчас ко мне придут лесные жители, предлагаю всем вместе потанцевать.</p> <p>Танец-иммитация «Пришли гости» Дети в соответствии со словами песенки изображают животных (заяц, медведь, лиса, синичка, мышонок) и их движения.</p>		
3	<p>Заключительная часть Дедушка Егор благодарит всех.</p> <p>-Как весело, я рад , что на мое день рождение собралось столько друзей. А у меня есть для вас гостинцы (раздает из лукошка грибочки). До свидания ребятки приходите еще погостить. Дети прощаются и под музыку возвращаются в группу.</p>	1,5 мин.	Веселая музыка (марш).



