План - конспект нетрадиционного занятия

по физкультуре .

**Тема:** « В гости к белочке»

**Группа**: 2 младшая группа

**Цель**: формировать стремление к двигательной активности через нетрадиционное оборудование.

**Задачи**:

1. **Воспитательная**- воспитывать любовь к физической культуре и способность испытывать радость от совместных занятий
2. **Образовательная** - формировать умение младших дошкольников перемещаться в определенном направлении с ускорением и замедлением темпа. - закрепить прыжки на двух ногах, упражнять в ползание на четвереньках, перешагивать через модули-кубики, ходить по ограниченной поверхности, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие.
3. **Оздоровительная**- Развивать интерес к изучению своего здоровья, с использованием технологии ТРИЗ.

**Оборудование**: кегли; - массажная дорожка; - модули (кочки, бруски); - дорожка со следами стоп и ладоней.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ход занятияСодержание  | Дозировка  | Методические указания | Примечание  |
| 1. | **Вводная часть** -**Инструктор** : Ребята, у меня есть угощенье, и мы сегодня идём в гости. Угадайте, к кому мы пойдём гости?**Загадка:** С ветки на ветку,Быстрый, как мяч,Скачет по лесуРыжий циркач.Вот на лету он шишку сорвал,Прыгнул на стволИ в дупло убежал.(Белка)  **Инструктор** : Правильно, ребята! Мы пойдём в гости к белочке. На нашем пути будут препятствия. Но чтобы их преодолеть мы должны быть ловкими, сильными и смелыми. Для этого мы сделаем разминку. |  2 мин | Встаньте произвольно вокруг меняОтветы детей |  |
| 2. | **Основная часть.**Для этого мы сделаем разминку.«Зарядка»Физзарядкой белочке не леньЗаниматься целый день.С одной ветки, прыгнув в лево,На сучке она присела.Вправо прыгнула потом,Покружилась над дуплом.Влево-вправо целый деньПрыгать белочке не лень.**Инструктор** : А сейчас, ребята, мы отправляемся в путь.***ОВД*** 1 Наше первое препятствие – «**Болото»**. Чтобы его пройти нам надо перепрыгнуть с кочки на кочку, не замочив ноги .2. Наше второе препятствие – «**Поваленные деревья»**, через них нужно перешагнуть 3.Наше третье препятствие – волшебная дорожка **«Руконожка**»,мы должны пройти по этим следам .4.Наше четвертое препятствие – «**Непроходимый лес»**, чтобы продолжить путь, надо проползти между стволами деревьев .5.Вот и дорожка к дому белочки «**Массажные дорожки».****Инструктор** : давайте позовем белочку, но для этого нужно сильно потопать.Выходит белочка.**Белочка**: Здравствуйте, ребята, как я рада, что вы пришли в гости.**Инструктор** : белочка, до тебя трудно было добраться. На нашем пути было много препятствий, но мы их все преодолели. И мы принесли тебе угощенье.**Белочка:** Спасибо, ребята! Я очень люблю орешки и ягодки! Ребята помогите мне собрать ягодки.**Подвижная игра «Сбор ягод»**С веток ягоды снимаюИ в лукошко собираю.Ягод - полное лукошко!Я попробую немножко.Я поем еще чуть - чутьЛегче будет к дому путь.А потом еще малинки.Сколько ягодок в корзинке?Раз, два, три, четыре, пять,Как их много ой - ой - ой.Побежали все домой.**Белочка**: Какие вы ловкие и быстрые! Вы устали? Пройдёмте на полянку, отдохнём. | 11 мин2-3 разапо 1 разупо 1 разупо 1 разупо 1 разупо 1 разу2-3 раза | Построение в кругПрыжок в левоПрисед глубжеПрыжок в правоПоворот на 360гр.Прыжки.Поточный способпрыжки с кочки на кочкуперешагивание через модули, высоко подняв ногу, согнутую в коленепройти по следамползание между кеглямиходьба по дорожкедети стоят произвольно, топаютвыполнение движений в соответствии с текстомходьба по залусобирают ягодысчет до 5убегают в «домик» |  |
| 3.  | **Заключительная часть.****Белочка**: Ой, ребята молодцы,Поиграли от души.А за то, что вы не испугались,Ко мне в лес пришли,Я приготовила вам сюрприз – султанчики. **Инструктор**: А теперь, ребята, нам пора возвращаться в группу. Давайте попрощаемся с белочкой. | 2 мин2 -3 раза | дыхательное упражнение «Подуем на султанчики»дети прощаются с Белочкой |  |

План - конспект нетрадиционного занятия

по физкультуре.

**Тема:** « Школа мяча»

**Группа**: Подготовительная

**Цель**: формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы.

**Задачи**:

1. -Оздоровительная- развивать интерес к здоровому образу жизни , развивать силу, ловкость, быстроту движения.
2. -Воспитательная- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в движении положительных результатов.

 3. -Образовательная- научить детей броскам и ловле мяча в парах снизу, из-за головы, от груди, бросать мяч о пол и ловить его дву­мя руками; научить детей ведению баскетбольного мяча, броскам в кольцо, пе­редачам мяча друг другу в прыжке.

**Оборудование**: мячи диаметром 8 см, мячи баскетбольные; мяч волейбольный, футбольный, теннисный.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ход занятияСодержание  | Дозировка  | Методические указания | Примечание  |
| 1. | **Вводная часть****Инструктор:** «Равняйсь!» «Смирно!». Предлага­ю вам побывать в необычной школе — «Школе мяча». Для этого необходимо с мячом выполнить все упражнения так, чтобы не по­терять мяч. Тот, кто ни разу не уронит мяч и выполнит все задания правильно, получает оценку «Пять» как в школе. Предлагают разминку с мяча­ми. Дети берут мячи и идут по кругу, выполняя задания (диаметр мяча — 8 см). >Обычная ходьба, мяч в правой руке, ходьба на носках — мяч вверх,мяч за голову — ходьба на пятках , ходьба высо­ко поднимая колено — мяч вперед:обычная ходьба- мяч в левой руке; галоп правым боком лицом в круг — мяч вперед; бег змейкой — мяч в одной руке; ходьба и восстановление дыхания. « Подуем на мячи».Построение врассыпную. комплекс упражнений с мячами под музыку. | 5 мин1 мин30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек | в шеренгу по одному Становись!Равняйсь ! Смирно!берут мячи идут по кругу в колонне по одномумяч в правой рукемяч вверхмяч за головумяч впередмяч в левой рукегалопбег змейкойвосстановление дыхания |  |
| 2. | **Основная часть.** **Комплекс упражнений с мячами под музыку.**1. «Переложи мяч». И.п. — узкая стойка, мяч в левой руке. Стой­ка на носках, переложить мяч сзади из одной руки в другую.2. «Маятник». И.п. — узкая стойка мяч за головой. 1-2наклоны вправо 3-4 влево.3. «Покажи мяч». И.п. — лежа на животе, руки с мячом вытянуты вперед. 1-. прогнуться, мяч вверх. 2- И.п. 3-4 –то же.4. «Не урони мяч». И.п. — лежа на спине, мяч зажат между коле­нями.1- сед, помогая руками, смотреть на мяч. Сказать: «Не упал!» — 2 -вернуться в И.п. 3-4-то же.5. Прыжки на одной ноге вокруг мяча со сменой ног. **Инструктор:**Первое задание выполнили хорошо. Получили оценки «пять» (оцениваются дети, которые ни разу не уронили мяч).**А СЕЙЧАС — У НАС ЭКЗАМЕН.**Мячи: волейбольный, баскетбольный, теннисный, хоккейный. Ребята называют эти мячи и их назначение.**ОВД с мячом**:1. Броски мяча друг другу из- за головы; снизу, от груди , бросают мяч о пол и ловят его двумя руками.2. Ведение мяча с броском в кольцо.3. Передача мяча друг другу в шагах галопом в сторону.После выполнения всех заданий детям предлагается эстафета смячом.**ЭСТАФЕТА**: **«Быстрый баскетболист».** ( Ведение мяча, бросок в кольцо. Чья команда больше раз попадает в кольцо, та и побеждает) . | 20 мин6-8 раз6-8 раз6-8- раз8 раз6-8 разпо 5 разпо 5-6 раз5-6 раз2 раза | не урони мячнаклон глубжепрогнуться глубжесед спомощью рукна одной ноге«Пять»ответы детейна 1-2 расчитайсь!движения в парахдве колонны по одномуточный пасведение мяча одной рукой |  |
| 3.  | **Заключительная часть.**Игра малой подвижности **« Сладкий-кислый».**Дети стоят в кругу, перебрасывая мяч, называют фрукт или овощ. Если «Сладкое»- «Улыбаются»- «Кислое»- «Кривляются». **Инструктор:** а теперь я назову имена детей правильно вы­полнивших все движения с мячом, и вручу им призы.Дети идут в группу за учащимся который получил **«Пять».** | 5 мин3 мин2 мин | точный паспостроение в шеренгу по одномув колонну по одному |  |