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 занятия  Содержание | 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 лесу  Рыжий циркач.  Вот на лету он шишку сорвал,  Прыгнул на ствол  И 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 меня  Ответы детей |  |
| 2. | **Основная часть.**  Для этого мы сделаем разминку.  «Зарядка»  Физзарядкой белочке не лень  Заниматься целый день.  С одной ветки, прыгнув в лево,  На сучке она присела.  Вправо прыгнула потом,  Покружилась над дуплом.  Влево-вправо целый день  Прыгать 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 снимаю  И в лукошко собираю.  Ягод - полное лукошко!  Я попробую немножко.  Я поем еще чуть - чуть  Легче 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 мин  2-3 раза  по 1 разу  по 1 разу  по 1 разу  по 1 разу  по 1 разу  2-3 раза | Построение в круг  Прыжок в лево  Присед глубже  Прыжок в право  Поворот на 360гр.  Прыжки.  Поточный способ  прыжки с кочки на кочку  перешагивание через модули, высоко подняв ногу, согнутую в колене  пройти по следам  ползание между кеглями  ходьба по дорожке  дети стоят произвольно, топают  выполнение движений в соответствии с текстом  ходьба по залу  собирают ягоды  счет до 5  убегают 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 мин  2 -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 занятия  Содержание | 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 мин  1 мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | в шеренгу по одному Становись!  Равняйсь ! Смирно!  берут мячи идут по кругу в колонне по одному  мяч в правой руке  мяч вверх  мяч за голову  мяч вперед  мяч в левой руке  галоп  бег змейкой  восстановление 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 с  мячом.  **ЭСТАФЕТА**: **«Быстрый баскетболист».**  ( Ведение мяча, бросок в кольцо. Чья команда больше раз попадает в кольцо, та и побеждает) . | 20 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8- раз  8 раз  6-8 раз  по 5 раз  по 5-6 раз  5-6 раз  2 раза | не урони мяч  наклон глубже  прогнуться глубже  сед с  помощью рук  на одной ноге  «Пять»  ответы детей  на 1-2 расчитайсь!  движения в парах  две колонны по одному  точный пас  ведение 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 мин  3 мин  2 мин | точный пас  построение в шеренгу по одному  в колонну по одному |  |