

Физкультурное занятие для детей 3-4 лет

«У Солнышка в гостях»

Задачи: упражнять ребенка в сохранении равновесия при перешагивании через препятствия, в прыжках на двух ногах через полосы.

Для занятия необходимо:

1. Хорошее настроение.
2. Веселая музыка.
3. «Солнечные лучики» - полосы из цветной бумаги (картона) или ленты желтого цвета шириной около 5 см и длиной 20-25 см.

Вводная часть:

Взрослый предлагает ребенку отгадать загадку:

*Утро начинает,
Лучиком встречает.
Светит к нам в оконце
Ласковое ... (Солнце)*



Теперь приглашаем малыша в гости к солнышку, показывая на экране картинку.

*Солнышко, солнышко,
Загляни в окошко
Чтоб игрушки не скучали,
А детишки, чтоб играли.*

«Идем в гости к Солнышку» - ходьба обычная и на носочках в чередовании 2-3 раза, бег под ритмичную музыку.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения без предметов «Поиграем с солнышком».

Все упражнения можно выполнять под музыку.

1. «Погреем ладошки» (4-5 раз)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки за спиной.

Выполнение: вынести руки вперед, выпрямить, сказать «Вот!».

2. «Покажем солнышку ножки» (4-5 раз)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки на поясе.

Выполнение: выставлять ноги поочередно вперед на носок.

3. «Спрячемся от Солнышка» (4-5 раз)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки на поясе.

Выполнение: присесть, прикрывая ладошками лицо.

4. «Спрячем наши ножки»

Исходное положение: сидя ноги прямые вместе, руки в стороны.

Выполнение: сгибать ноги, прижимая к себе и обхватывая колени руками.

5. «Весело на солнышке» (4-5 раз)

Прыжки в чередовании с ходьбой.

5. «Достанем до солнышка» (4-5 раз)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

Основные движения:

Игровое упражнение «Перешагни через солнечные лучики»

«Солнечные лучики» раскладываем параллельно друг другу на расстоянии 35-40 см. Выполнение: ребенок идет по дорожке под веселую музыку, перешагивая лучики каждой ногой поочередно. Идти можно в одну и в другую стороны. Повторить 4-5 раз.

Игровое упражнение «Перепрыгни лучики»

А теперь через солнечные лучики будем перепрыгивать! Выполнение: ребенок подходит к лучику поближе и перепрыгивает его на двух ногах. Ноги слегка согнуты в коленях, приземляться мягко. Обрато возвращается шагом и снова прыгает через каждый лучик поочередно. Повторить 3-4 раза.

После выполнения упражнений предложите ребенку самостоятельно собрать лучики, чтобы освободить место для игры.

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Выбираем безопасное место, где ребенок будет прятаться от дождика – это «домик». По сигналу «Солнышко!» ребенок выходит из домика и под веселую музыку выполняет любые движения (можно по показу взрослого). По сигналу «Дождик!» музыка останавливается, ребенок прячется в «домик». Повторить игру 3-4 раза.



и

Правила: выполнять движения по сигналу

Указания к игре: перед игрой объяснить ребенку сюжет и смысл игры, рассказать, когда и куда нужно прятаться, попробовать. Поиграйте вместе с ребенком!

Заключительная часть:

Спокойная ходьба по комнате, релаксация «Загораем» (полежать на спине).