

Тематическое занятие к 23 февраля

«Летчики»

младшая и средняя группа

Цель: почувствовать атмосферу предстоящего праздника, создать у детей эмоционально-положительный настрой на физические упражнения.

Задачи:

- учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед;
- закреплять навыки бега по ограниченной площади;
- совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами;
- продолжать знакомить с профессиями в армии.

Место проведения: физкультурный зал

Время: 20 мин

Предварительная работа: беседы о предстоящем празднике (о родах войск, о профессиях в армии); написание сценария занятия; подготовка спортивного инвентаря и оборудования; подборка муз.сопровождения.

Спортивный инвентарь: обручи по кол-ву детей; 2 больших обруча; 2 наклонные доски

Ход занятия:

Дети под музыку входят в зал и строятся полукругом.

- Здравствуйте, ребяташки, девчонки и мальчишки! Совсем скоро 23 февраля, наша страна будет отмечать День защитника Отечества. Этот праздник посвящен мужчинам, защищающим нашу Родину, тем кто служил или служит в Армии. Сегодня мы с вами будем летчиками. Летчики – смелые и сильные. Перед полетом они обязательно проходят тренировку. Давайте, приступим и мы к тренировке. *Ходьба друг за другом (20с); бег друг за другом (20с); ходьба.*

Дети берут обручи и перестраиваются в три звена.

ОРУ:

1. «Тренируем руки»

И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «как воротничок».

1 – 2 – поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч

3 – 4 – опустить обруч, И.п.

2. «Тренируем ноги»

И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1 - 2 – присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков)

3 - 4 – поднять обруч двумя руками до пояса

5 – 6 – присесть, положить обруч на пол

7 – 8 – встать, руки убрать за спину, И.п.

3. «Тренируем спину»

И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди.

1 - 2 – наклониться, коснуться пола ободом обруча

3 – 4 – выпрямиться, И.п.

4. «Все готовы к полету. Проверим самолеты» (средняя группа)

И.п. – стоя в обруче, руки на поясе.

1 – 4 – перешагнуть через обруч и пройти вокруг него

5 – 6 – перешагнуть через обруч, И.п.

5. «Самолеты заправляются горючим»

И.п. – ноги вместе, руки внизу, обруч на полу.

1 – 2 – встать в обруч, подняться на носки, поднять вверх руки и голову

3 – 4 – вернуться в И.п.

6. «Самолеты выпускают шасси» (средняя группа)

И.п. – стоять в обруче, ноги вместе, руки внизу.

1 – 2 – присесть, взять обруч, поднять над головой

3 – 4 – положить обруч на пол, вернуться в И.п.

Перестроение в одну колонну.

- Мы готовы к полету, самолеты тоже подготовлены. Вперед, в небо!

- «Полетели!» - одной рукой держать обруч внизу, вторая рука - в сторону, бег на носочках по наклонным доскам вверх и вниз. Наклонные доски поставлены в одну линию встык.

- « Самолет попал в воздушную яму» - обруч держать двумя руками на поясе. Прыжки на двух ногах по дорожке из малых обручей, положенных на полу на расстоянии 20 см друг от друга.
- « Теперь полет проходит нормально» - ходьба друг за другом, обручи придерживать на поясе двумя руками.
- « Полет продолжается» - перестроение в две колонны (*средняя группа*)

П/и «Самолеты»

Дети, стоя в кругу, держат обручи («штурвал») внизу двумя руками. По команде «Полетели!» дети бегают по залу, держа обручи на вытянутых руках, со звуком «У-у-у!». По сигналу «На посадку!» дети строятся в круг.

- Сильными и смелыми летчиками вы показали себя. Теперь и вам, и самолетам пора отдохнуть.

Ходьба друг за другом. Выход из зала под музыку.

Литература:

1. Е.И.Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет»: сюжетно-ролевые занятия – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013
2. С.Е.Голомидова «Игровая деятельность на занятиях по физкультуре. Средняя группа – Волгоград: ИТД «Корифей», 2009