Тема «Прык-скок, отгадай чей прыжок»

Задачи:

- учить детей спрыгивать с высоты, закреплять навыки прыжков с продвижением вперед, совершенствовать технику прыжка вперед с места, способствовать умению подпрыгивать вверх;
- развивать основные физические качества детей: силу, скорость, координацию движений, ловкость, выносливость, смелость, гибкость;
- воспитывать такие качества, как товарищество, целеустремленность, дисциплинированность, дружелюбие, взаимовыручка.

Оборудование: игрушка – медвежонок, колокольчик, игрушки для хватания.

Ход практико-ориентированной формы работы

Подготовительная часть. ОРУ в движении

В гости к ребенку приходит Мишка – топтышка. Мама от имени медвежонка предлагает поиграть в спортивные игры.

Мама. Прежде чем начать играть, нужно размяться и подготовиться.

Ребенок выполняет команды.

Мама. Ходьба обычная

- *ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы*
- *бег обычный*
- *бег в чередовании с подскоками*
- *бег на месте с переходом в движение и на оборот (по сигналу)*

Упражнение на дыхание

Мама. Мы немножко размялись, выполним упражнение на дыхание.

Упражнение на дыхание

Мама читает стихотворение, выполняет необходимые действия, ребенок повторяет.

Я подую высоко – сделать вдох через нос, поднять голову вверх и сделать выдох вверх, через рот.

Я подую низко – сделать вдох через нос, наклонить голову вниз и сделать выдох вниз, через рот.

Я подую далеко – вытянуть руки вперед ладошками к себе, сделать вдох через нос, и плавный выдох через рот, губы трубочкой.

Я подую близко – поместить ладошки рук около рта, сделать вдох через нос, и плавный выдох через рот, губы трубочкой.

Зарядка «Медвежата в чаще жили, головой они крутили…»

Музыкальное сопровождение: Музыкальные игры для детей «Медвежата в чаще жили, головой они крутили…»

Медвежата в чаще жили
Головой они крутили,
Вот так, вот так – головой они крутили
(Поворачиваем голову вправо и влево, руки на поясе)
Медвежата мёд искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так – дружно дерево качали
(И.п. – руки вверх, махи руками вправо, лево)
А потом они ходили,
И из речки воду пили,
Вот так, вот так и из речки воду пили
(И.п. – руки за спиной, наклоны вперед, спина прямая)
А ещё они плясали!
Дружно лапы поднимали!
Вот так, вот так дружно лапы поднимали!
(И.п. – правая рука вверху, левая внизу, смена положения рук)

Основная часть

Мама. Мишка очень любит прыгать. Давай попрыгаем вместе с ним? (ребенок соглашается)

Мама говорит от лица медвежонка. Первый прыжок – это прыжок по ровной дорожке, а называется он, прыжок с продвижением вперед.

Мама от лица мишки объясняет, как выполняется это задание: «Встать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полуприседая, отвести руки назад. С энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх»

Игровое задание «Колокольчик»

Ребенок по сигналу прыгает на двух ногах с продвижением вперед до колокольчика (или любого другого предмета-ориентира), перемещаясь с одной стороны комнаты на другую. Допрыгав до колокольчика, надо позвенеть.

Указания. Приучать прыгать в ровном темпе, следить за тем, чтобы ребенок не задерживал дыхание, дышал ровно и ритмично. Продвигаться вперед необходимо частыми и легкими подскоками.

Мама говорит от лица медвежонка. Следующий вид прыжков - прыжок в высоту, не научишься подпрыгивать вверх, голодным останешься».

Мама от лица мишки объясняет, как выполняется это задание: «Исходное положение, как в прыжках в длину с места. Встать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полуприседая, отвести руки назад. Энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед. Взмах руками вверх. Приземление - на полусогнутые ноги, вначале на носки, а затем с переходом на всю ступню, руки опускаются вниз, ноги выпрямляются»

Игровое задание «Достань до предмета»

Мама поднимает вверх предмет (колокольчик, игрушка, удобная для хватания). Ребенок, подпрыгивая, должен коснуться предмета рукой.

Указания. Следить за приземлением ребенка, приземление должно быть на носки, во время выпрыгивания ноги полностью выпрямляются, туловище держится прямо. Предмет должен находиться несколько впереди, чтобы при прыжке ребенок не закидывал голову.

Музыкальная игра «Эй, ты мишка лежебока...» (диск «Пой, играй, танцуй малыш», дорожка 06)

Все движения выполняются в соответствии с текстом.

Заключительная часть

Задание «Отдых»

Мама говорит от лица медвежонка. А теперь пришло время отдохнуть. Ложимся на коврик, закрываем глаза

(Звучит спокойная музыка. Мама произносит слова)

Реснички опускаются, глазки закрывается,
Дышится легко, спокойно, глубоко
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем
Хорошо нам так лежать, но пора уже вставать
Глазки открываются, дети поднимаются.

Мама говорит от лица медвежонка. «Ты сегодня была умницей. Мне очень понравилось прыгать с тобой. Можно я еще приду в гости?»