Конспект спортивного занятия «Волшебные палочки»

Цель: повышать интерес к физической культуре.

Задачи:

- развивать такие качества, как быстрота, ловкость, координация движений, умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную осанку;
- развивать равновесие, укреплять мышечный корсет позвоночника и мышечный аппарат стоп;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность.

Оборудование: палочки, обруч, шнуры или веревки

Ход практико-ориентированной формы работы

Мама с ребенком располагаются в центре свободного помещения (комнаты, двора), у мамы за спиной палочка

Подготовительная часть. ОРУ в движении

Мама. Мы с тобой сегодня оказались на чудесной площадке, где случается много чудес. И вот сейчас произойдет первое чудо. У меня есть палочка, но она не простая, а волшебная – она помогает всем быть здоровыми и сильными. Проверим? (*ребенок соглашается)*

Мама.

На полянке погуляем,
С палочками поиграем.

1. Ходьба на носках *(палочка вверху)*
2. Ходьба на пяточках (*палочка впереди на вытянутых руках)*
3. Бег.

Комплекс общеразвивающих упражнений

1. «ПОТЯНИСЬ»

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки с палочкой опущены.

Поднять руки вверх, встать на носки, посмотреть на палочку, вернуться в исходное положение. *(6 раз)*

2. «НАКЛОНЫ»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу, палочка в двух руках.

Поднять руки вверх, наклон вправо, вернуться в исходное положение. То же – в левую сторону. *(по 4 раза в каждую сторону)*

3. «ПОВОРОТЫ»

Исходное положение: стоя на коленях, руки впереди.

Поворот вправо, прямо, поворот влево, прямо*. (6 раз)*

4. «ПОЛОЖИ ПАЛОЧКУ»

Исходное положение: сидя, ноги врозь. Палочка в двух руках перед грудью.

Наклон вперед, положить палочку у ступней, вернуться в исходное положение. Наклон вперед, взять палочку, вернуться в исходное положение. *(6 раз)*

5. «ПРЫЖКИ»

Исходное положение: руки на поясе, палочка на полу. Прыжки через палочку боком на двух ногах в чередовании с ходьбой*. (два подхода по 8 раз)*

Основная часть

Мама. А теперь внимание. Начнем соревнования.

1. Игра-эстафета «Прыжки через палочки»

Вперед - прыжки через палочки, положенные на расстоянии 40 см (4-5 палочек), обратно возвращаются бегом).

2. Игра-эстафета «Волшебная пещера»

Мама. А теперь у нас на пути волшебная пещера.

Мама держит обруч – ребенок пролезает через обруч (3-4 раза)

3. Игра «На одной ножке вдоль дорожки».

(Мама выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает ребенку попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться)

Мама. А теперь перед нами узкая горная тропа. Перебраться на другую сторону можно только прыгая на одной ноге. *(При повторении – прыгать на другой ноге).*

Мама. Тебе понравилось играть на чудесной полянке? Какая замечательная палочка! Какое у тебя настроение? Значит, она действительно волшебная! А теперь нам пора возвращаться обратно. Закроем глаза и произнесем волшебные слова: «1,2,3,4, 5 - дома окажись опять!»