Конспект спортивного занятия «Солнца первые лучи»

Цель: повышать интерес к физической культуре.
Задачи: -упражнять в ходьбе и беге; учить выполнять различные упражнения с мячом;
- развивать такие качества, как быстрота, ловкость, координация движений, умение ориентироваться в пространстве;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность.
Оборудование: мяч.

Ход практико-ориентированной формы работы

Мама с ребенком располагаются в центре свободного помещения (комнаты, двора).
Утреннее приветствие «Здравствуй, Небо!»
Мама: 1.Здравствуй, Солнце!
(Руки поднять вверх)
Здравствуй, Земля!
(Руками над головой описать большой круг)
Здравствуй, планета Земля!
(Плавно опустить руки на ковер)
Здравствуй, наша большая семья!
(Описать большой круг над головой, мама и ребенок берутся за руки и поднимают их вверх)
Мама и ребёнок берутся за руки и выполняют упражнения в ходьбе и беге.
Вводная часть:

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.
Как приятно с солнышком вместе нам шагать!
(Ходьба в колонне по одному).
Выглянуло солнышко, светит высоко.
По тропинке с солнышком нам бежать легко.
(Бег друг за другом).
По тропинке с солнышком нам шагать легко.
Ярко светит солнышко, светит высоко.
(Ходьба в колонне по одному).
Вдруг мы тучку увидали. От неё мы побежали.
Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали.
(Бег друг за другом).
Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.
Дружно, весело идут и совсем не устают.
(Ходьба).
Солнышко скрывается – туча надвигается.
Будем солнышко искать, будем с солнышком играть!
(Перестроение в круг).

Общеразвивающие упражнения в паре

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И. П. (4 раза.)
Где же солнышко-колоколнышко?
Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка.
2. И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. П., влево – И. П. (по 2 раза в каждую сторону.)
Показался солнца лучик – стало нам светлее.
Справа лучик, слева – лучик, стало веселее.
3. И. П. – то же. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И. П. (4 раза.)
Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,
Наше солнышко-колоколнышко.
4. Прыжки на двух ногах. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. (2 раза.)
Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети.
Заключительная часть:
Солнышко и тучка рядышком живут.
По утрам нас поиграть зовут.
С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.
Завтра будем мы опять в солнце, тучку мы играть.
Ходьба друг за другом.

Подвижная игра «Катай мяч»

Цель: развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

Описание игры: Мама и ребенок образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Мама катит мяч к ребенку. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног обратно маме. Если мяч коснулся ног мамы, она делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры -3-4минуты.

Основные виды движений с мячом

Мама и ребенок выполняют упражнения с мячом:

-различные прокатывания мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

-отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

-передача мяча друг, другу, броски мяча;

-игры с мячом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

Заключительная часть

Мама совместно с ребенком проводит пальчиковую игру

Пальчиковая музыкальная игра «Дом»

Я хочу построить дом

(Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём,

(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была,

(Ладошки рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла.

(Одну руку поднимаем вверх и «растопыриваем» пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял,

(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл,

(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы «растопырены». Затем пальцы опускаем вниз, делаем «стряхивающие» движения)

И тюльпан в саду расцвёл!

(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики – «бутончик тюльпана»)

Мама: Понравилось ли тебе занятие? Что больше всего понравилось? В какие игры ты бы хотела еще поиграть?