План-конспект

тематического занятия по физической культуре

для детей младшего возраста

«В гости к солнышку»

**Цель:** создать условия для формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

* совершенствовать двигательные умения дошкольников;
* развивать все виды моторики: общую, мелкую, артикуляционную;
* развивать зрительное и слуховое внимание;
* развивать речевое дыхание;
* координировать речь с движением, развивать чувство ритма.

**Оборудование:**

2 гимнастических скамейки, 4 дуги, мячи, гимнастические палки, пособие для дыхательного упражнения по количеству детей, макет «Солнышко грустит, солнышко улыбается», 2 зонтика, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия.**

**Организационный момент:**

**И.ф**. Здравствуйте, ребята! Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие, в гости к Солнышку.

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Солнце встало за окошком -

Потяни к нему ладошки.

Чтоб была красивой спинка -

Сделаем мы все разминку.

**Вводная часть.**

**И.ф.**: Чтобы нам не потеряться,

Нужно вместе нам держаться.

Дружно все за мной идём и не отстаём.

*Ходьба в колоне.*

Вот полянка, вот и лес,

Все деревья до небес!

*Ходьба на носках.*

Через кочки мы шагаем,

Выше ножки поднимаем!

*Ходьба с высоким подниманием колена.*

С бегом будет веселей,

Побежали все скорей!

*Быстрый бег в колонне.*

Сколько места – чудеса

Разбегайся кто куда!

*перестроение врассыпную.*

*(Дети подбегают к мячам.)*

**И.ф.** Наши мячики похожи на маленькие солнышки, давайте с ними поиграем.

**Основная часть.**

*Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1*. «Солнышко, покажись»*

И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в опущенных руках внизу.

*1* – поднять мяч вверх, 2 - и.п. (5 раз).

2. *«Солнышко, спряталось»*

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу.

*1* –поднять мяч вверх, наклониться и коснуться пола

*2* – выпрямиться, вернуться в и.п.(5 раз).

3*. «Солнышко, отдохни»*

И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу.

*1* – присесть, мяч положить на пол,

*2* – выпрямиться, руки убрать за спину.

*3* – присесть, взять мяч, вернуться в и.п. (4- 5 раз).

4. *«Солнышко, поиграй»*

И.п.: ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой на месте. (2 раза).

**И.ф.** Солнышко поиграло с нами и спряталось, давайте позовём его!

**Пальчиковая гимнастика «Солнышко»**

**(см. приложение)**

**И.ф.** Вот и вышло солнышко из-за тучек, но почему оно грустит? – макет «солнышко грустит»

Ребята, тучка улетела и забрала все лучики у солнышка, отнесла далеко за речку, давайте поможем солнышку, вернём ему лучики!

Перейдём речку по мостику.

(Ходьба по скамейке, высота 25 см).

*(на полу макет солнышка без лучей. Дети берут лучики (гимнастические палки) выкладывают по кругу).*

Вот как солнышко обрадовалось! *(перевернуть макет на др. сторону «солнышко улыбается»)*

И сразу ребятам улыбнулось (*дети встают каждый у своего лучика*)

**Самомассаж «Солнышко»**

**(см. приложение)**

А мы продолжаем наше путешествие, идём играть на солнечную полянку.

*(Дети с помощью воспитателя встают друг за другом или двумя колоннами)*

Но чтобы на неё попасть надо пройти под радугой.

Для этого надо подойти к радуге-дуге, присесть и пройти под дугой не задевая её.

*(подлезание под дугу, не касаясь руками пола)*

Вот мы и на полянке,

Солнце светит ярко

Погода будет жаркой.

Пойдёмте гулять…

**Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

**(см. приложение)**

**И.ф.** Тучка солнце закрывает и его к нам не пускает

Давайте прогоним тучку, погода станет лучше.

**Дыхательное упражнение «Солнышко и тучка»**

**(см. приложение)**

**И.ф.** На полянке песенка целый день слышна

Кто придумал песенку? Солнышко-краса.

*(звучит фонограмма спокойной музыки, дети берутся за руки, встают в круг)*

**Заключительная часть.**

**Релаксация.**

**(см. приложение)**

Давайте послушаем песенку солнышка.

Ложимся на спинки.

Глазки закрываем, лежим и отдыхаем.

Представьте, что внутри у каждого живёт ласковое солнышко, которое согревает вас своими лучиками. Дарит вам тепло и доброту. А теперь сделаем глубокий вдох и выдох, потянулись. Открываем глазки!

Вот и закончилась наше путешествие, пора возвращаться в детский сад, аккуратно встаём, возьмёмся за руки.

**И.ф.** По солнышку, по солнышку дорожкой луговой

Идём мы в детский садик дружною гурьбой.

*(Дети берутся за руки, идут «змейкой» за воспитателем. Выстраиваются в одну шеренгу).*

**И.ф.** (хвалит детей) Посмотрите, какие вы молодцы, как дружно помогали солнышку, без вашей помощи я бы не справилась, спасибо вам, до свидания.

**Приложение**

**Пальчиковая гимнастика «Солнышко».**

**Цель:** развивать общую и мелкую моторику, координацию речи с движением.

**Описание игры:** прочитайте детям четверостишие, сопровождая его соответствующими движениями.

Солнышко ясное нарядись **-** *хлопают в ладоши*

Солнышко ясное покажись **-** *сжимают и разжимают пальцы рук*

Платье алое надень **-** *перебирают пальчиками, опуская руки*

*сверху вниз*

Подари нам ясный день **-** *разводят руками в стороны*

**Игровой самомассаж «Солнышко»**.

**Цель:** Поднять общий тонус детского организма и улучшить кровообращение.

**Описание игры:** прочитайте детям четверостишие, сопровождая его соответствующими движениями.

Солнце утром рано встало **-** *потянуться*

Всех ребяток приласкало  *- погладить себя по голове*

Гладит грудку, гладит шейку,

Гладит носик, гладит лоб,

Гладит ушки, гладит ручки **-** *выполнять поглаживания*

Загорают дети. Вот!  *- поднять руки вверх*

**Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

**Цель:** приучать детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу воспитателя.

**Описание игры:**

Смотрит солнышко в окошко

Светит в нашу комнатку. **-** *дети бегают по площадке.*

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку. **-** *хлопают стоя на месте.*

Мы покружимся немножко

Очень рады солнышку *- кружатся на месте.*

Потанцуем мы немножко

Очень рады солнышку *- пританцовывают на месте.*

На сигнал «дождь идёт» дети убегают под зонтики.

Игра повторяется.

**Дыхательное упражнение «Солнышко и тучка».**

**Цель:** развивать физиологическое и речевое дыхание.

**Описание игры:** покажите детям пособие «Солнышко и туча», в том положении, когда солнце закрыто бумажной тучей, прикреплённой к картинке с помощью нитки, скажите: «Туча, туча улетай солнышко не закрывай! Покажите детям, как надо подуть на пособие, чтобы туча улетела. Для этого расположите пособие в горизонтальной плоскости. Затем подуйте на бумажную тучу так, чтобы она слетела с картинки. Предложите детям по очереди повторить слова и действие.

**Релаксация.**

**Цель:** снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя.

**Описание:** Давайте послушаем песенку солнышка.

Ложимся на спинки.

Глазки закрываем, лежим и отдыхаем.

Представьте, что внутри у каждого живёт ласковое солнышко, которое согревает вас своими лучиками. Дарит вам тепло и доброту. (*Не спешите заканчивать релаксацию. Дети могут полежать, если им хочется.)*

А теперь сделаем глубокий вдох и выдох, потянулись. Открываем глазки!

*Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения, затем открыть глаза и потихоньку сесть.*

**Литература:**

Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. М.: «Мозаика - Синтез», 2011.

О.А. Новиковская. Конспекты комплексных занятий с детьми 3-4 лет. СПб.: Паритет, 2008.