

Физкультурно-спортивное развлечение

для детей раннего возраста

«Зайка в гостях у ребят»

Подготовил:
инструктор по физической культуре
Шилина Л.В.

Цель: укрепление здоровья детей дошкольного возраста по средствам подвижных игр и упражнений. Трансформировать движения в зависимости от образного задания, развивать фантазию, свободу детского восприятия и мышления, обогащать эмоциональный опыт.

Задачи: - вовлекать детей в активное подражание способов действий, формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям.

-упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык ползания на четвереньках и ходьбе по ребристой доске.

I часть занятия

Дети спокойно под музыку проходят в зал. В руках у детей “зеркало”.

“Мы все зеркальцем играли – растирать ладошки.

Зайчик солнечный поймали – соединить ладошки

Зайка, зайка озорной – прикладывать ладошки к ушам

Поиграй скорей со мной.

Мы все с зайчиком играли

И друзьям его отдали!” – передают друг другу.

В зале на полу лежит ребристая дорожка, дети идут по дорожке и находят под “ёлочкой” игрушечного зайчика.

Жил был зайка. – растирают ладошки.
Длинные ушки

Отморозил зайка - прищипывают ушки,

Лобик на опушке
Отморозил глазки, –поглаживают вокруг глаз,

Отморозил носик. – точки возле крыльев коса.

Отморозил зайка
Хвостик на опушке, – растирают поясничный отдел позвоночника,

И прибежал к ребятам
В гости греться. – на массажёрах – массаж ступней ног.

Погрел зайка лапки
И поскакал без оглядки. – прыжки на двух ногах с продвижением вперед,

Скачет зайка
Прыг-скок, прыг-скок – прыжки на двух ногах с продвижением вперед,

Наколел зайчишка лапку о сучок.
Плачет зайка ой-ой-ой.

Не успеть теперь домой. – растирают, поглаживают ступни ног,

Ребята давайте проводим зайчишку в лес!

“Надевают лыжи”:

Вся земля в снегу.
На лыжах я бегу. – имитация ходьбы на лыжах;
Ты бежишь за мной. – обычная ходьба

Хорошо в лесу зимой.
Мы пришли в зимний лес, – разводят руками

Сколько здесь вокруг чудес
Справа березка стоит – отводят правую руку в сторону

Слева ёлка на нас глядит – отводят левую руку влево
В небе снежинки кружатся – круговые вращения на месте

И тихо, тихо на землю садятся – приседание

Мимо зайка проскакал – прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

От лисы он убежал – бег

Это серый волк рыщет
Он себе дорогу ищет – ходьба с широким шагом

Все мы спрячемся сейчас – приседают ладони прикладывают к щеке.

Не найдет тогда он нас.

Прилетают снегири
Ах, до чего красивы они – летят

Лишь медведь в берлоге спит –спят
Так всю зиму и проспит.

Вышли дети на лужок
Заглянули под кусток – ладошку прикладывают ко лбу и смотрят

Увидели зайчика
Поманили пальчиком –зовут зайчика

2 часть занятия

О.Р.У. “Стал наш зайка среди травы.
Уши выше головы”

И.п. о.с.

1 – руки вверх, подняться на носочки;
2 – И.п. (Д – 5–6 раз)

“Зайке весело стоять
Стал он лапками махать.
Раз-два, раз-два
Стал он лапками махать”.

И.п. тоже

В: поднять руки перед собой;
сгибание и разгибание кистей рук

“Зайки ставьте лапки шире
Ну-ка зайка повернись.
Вот так покажись
Вот так повернись”.

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1 – поворот вправо; 2 – И.п.

3 – поворот влево,

4 – И.п.; (Д – в каждую сторону по 3 раза.)

“Лапки быстро опустили.
Корешок в земле отрыли
Раз-два, раз-два.
Корешок в земле отрыли”

И.п. тоже

В: 1 – наклон вперед, руками “роют корень” – имитация.

2 – И.п. (Д – 5–6 раз)

На лужайке мы присядем
К лапкам мы тянуться станем,
Но хоть до лапки далеко.
Её достанем все равно!”

И.п. сидя, руки на поясе.

В: 1 – наклон вперед, 2 – И.п. (Д – 5–6 раз)

“Зайки лапки ставим вместе,
И попрыгаем на месте,
Стал наш зайнышка плясать, наших леток забавлять.
Зайка, зайка попляши
Твои лапки хороши!”

И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях

В: прыжки на двух ногах на месте.

Основные виды движения:

- | | |
|--|--|
| 1. Ползание на четвереньках между предметами. | -“между кочками ползли” |
| 2. Ходьба по гимнастической доске | .-“Ты по досточке иди
спинку ровненько держи
голову не опускай” |
| 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | -“Под дугою пролезай,
а чтоб ручки не запачкать
на коленки убирай” |

Подвижная игра “Аи ди-ли!”

– Ребята, а вы шли по дорожке, никого не видели?

– Ай ди-ли ди-ли ди-ди

– А мы кого- то видели? – притопы

Глазастого! – поднести руки к лицу, изобразить большие глаза

Вихрастого! – потрясти головой

Зубастого! – притопы

Он сидел под кустом
Громко щёлкал языком – постучать зубами

Может это был козел?

Может это серый волк?

Или может быть медведь?

Не смогли мы разглядеть.

Потому что испугались

И с испугу разбежались . – все убегают, “ловишка догоняет”.

3 часть занятия

Релаксация.

Сон дорогу нашёл,
К тебе в гости пришел,
Ты его не гони
Лучше ляг и отдохни.
Тише носиком дыши,
Реснички опускаются
Глазки закрываются
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши ручки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают
Отдыхают, усыпают.
Шея не напряжена,
А расслаблена.

Дышите легко... ровно... глубоко...
Губы чуть приоткрываются
Всё чудесно расслабляется...
Дышите легко... ровно... глубоко...
Вот проснулись, потянулись
Потянулись, улыбнулись
Ты наш зайка поскачи!
И ребяток разбуди.

“Зайка” дотрагивается и гладит ребят, до кого дотронулся, тот встаёт.

Мама “Зайчиха” встречает “зайчонка” и ребят.

– Долго я гостей ждала,
И чуть-чуть не задремала
Я давно вас поджидаю.
Тебя и твоих друзей
Морковкой угощаю.