Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно – речевого развития воспитанников № 27 «Теремок»

поселка Комсомолец Кировского района Ставропольского края.

Конспект физкультурного занятия c детьми 3-4 лет

**«Здоровые ножки»**

Подготовила:

Гарбузова Ольга Дмитриевна инструктор по физической культуре

[**Конспект физкультурного занятия с детьми 3-4 лет**](http://a2b2.ru/storage/files/person/144401/section/61852/80976_2-3%20goda.docx)

**«Здоровые ножки»**

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Форма проведения:** интегрированная (с образовательной областью «Ребенок и общество»).

**Задачи:**

1. Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы.
2. Формировать представления о пользе физических упражнений для здоровья; закреплять упражнения в ползании и лазании.
3. Приобщать детей к основам здорового образа жизни.

**Оборудование:** массажные мячи по количеству детей, 2 массажных коврика, ребристая доска, канат, куб (30 на 30 см), 2 мата, шнур.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Программное содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **Вводная часть** | | | |
| 1 | **Вводная беседа** с детьми о том, что надо делать, чтобы быть здоровым – умываться, чистить зубы, кушать овощи и фрукты и, конечно, заниматься физкультурой. Педагог предлагает детям сегодня выполнить интересные и полезные упражнения для ног | 3 мин | Для наглядности использовать тематические картинки и плакаты |
| 2 | **Ходьба в колонне по одному:**   * на носках; * с высоким подниманием бедра; * в приседе | 2 мин | Дети занимаются без обуви.  Руки вверху  Руки на поясе  Руки на коленях |
| 3 | **Подвижная игра «Белки на деревьях»:** игроки «белки» находятся в домике – «на дереве» (гимнастическая скамейка у стены или нижняя рейка гимнастической лестницы). По команде: *«Побежали гулять!»* дети слезают с дерева и бегают по залу, а со словами **«***На дерево!»* – убегают в домик. |  | С лестницы не спрыгивать, выше первой рейки не залезать |
| 4 | **Динамическое дыхательное упражнение: «Высокие деревья»;**  И.п. – стоя.  1–2 – подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох через нос;  3–4 – и.п., выдох через рот  Построение в круг для выполнения комплекса корригирующей гимнастики | 3–4 раза | Тянуться выше |
| **Основная часть** | | | |
| 1 | **Комплекс корригирующей гимнастики на укрепление свода стопы:**  *«Пяточки-носочки»;*  И.п. – узкая стойка.  Перекаты с пяток на носки.  *«Помашем ножками»;*  И.п. – сед ноги врозь.  Приведение–отведение стоп наружу и внутрь.  *«Похлопаем ножками»;*  И.п. – сед согнув ноги стопами внутрь.  «Хлопки» стопа о стопу.  *«Погладим ножки»;*  И.п. – то же.  Поглаживание правой и левой стопы ладонями  *«Поиграем пальчиками»;*  И.п. – сед.  Сгибание-разгибание пальцев ног | по 4-5 раз  каждое упражнение | Рассказать детям о пользе упражнений для здоровья ног  Упражнения выполнять по возможной амплитуде |
| 2 | **Полоса препятствий:**   * проползать в упоре на коленях через тоннель; * ходить по массажным коврикам; * залезать по ребристой наклонной доске на куб, спрыгивать на мат; * ходить по канату боком приставным шагом * прыгать из обруча в обруч | 3 мин | Выполнять задание поточно, соблюдать расстояние |
| 3 | **Подвижная игра «Мыши в кладовой»:** игроки – «мыши» находятся в домике на одной стороне площадки, водящий – «кот» сидит на другой стороне в «кладовой». Поперек площадки в центре стоят дуги, которые разделяют «кладовую» и «дом мышей». По сигналу «мыши» бегут в «кладовую», подлезая под дугами, бегают врассыпную, «едят сыр», а «кот» притворяется спящим. По команде **«Кот!»** мыши бегут в «домик», подлезая под дугами, а «кот» старается их догнать и запятнать | 3 раза | Не касаться дуг спиной, «кот» не может пятнать «мышей» которые пролезли под дугой |
| **Заключительная часть** | | | |
| 1  2 | **Игровое упражнение «Массаж»:** дети садятся на пол и по показу педагога выполняют массаж стоп массажными мячиками  **Итоговая беседа о полезных для здоровья упражнениях** | 2 мин  1 мин | В ходе выполнения упражнения педагог объясняет детям, что массаж очень полезен для здоровья ног и его можно делать не только в детском саду, но и дома |