

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
"Детский сад общеобразовательного вида с приоритетным
осуществлением физического развития воспитанников №21 "Золотой
ключик"

Конспект косвенных образовательных ситуаций
« Физическая культура», "Здоровье"

Младшая группа

воспитатель

Алексеевна

Подготовила:

Кривцова

Елена

г. Зеленогорск

Предварительная беседа перед утренней гимнастикой.

-Ребята, я хочу вам прочитать стихотворение. Рассаживайтесь на ковре. Называется стихотворение «Дедушка и мальчик»

*Жил старый, старый мальчик
С сутулою спиной
Он горбился за книгой
Сгибался над едой.
И он ворчал.
Ворчал.
Ворчал.
И всех он огорчал.
Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.
Попросят мыть посуду,
Ворчит-бурчит! «Не буду.
Не буду! Не буду!»
И у него был дедушка,
Который не ворчал,
И не ворчал,
И не ворчал.
А всех он выручал.
Какой-то странный дедушка,
Какой-то он чудной,
Веселый, статный дедушка.
Ну, просто молодой!*

- Ребята, о ком говорится в стихотворении?
- Правильно. О мальчике и дедушке. А что мы можем сказать о мальчике, какой он был?
- А какой был дедушка?
- Ребята, а что же нужно делать для того, чтобы мальчик был здоров, с красивой осанкой? (ответы детей)
- Правильно сидеть за столом, не горбиться. Столы должны подходить каждому по росту.
- Выполнять различную работу с выпрямленной спиной.
- Каждый день следить за своей осанкой и делать физические упражнения.
- Молодцы. А чтобы вы не были похожи на такого мальчика, и у вас было хорошее настроение, предлагаю отправиться на весёлую

зарядку!

Весёлая зарядка

Дети входят под музыку в зал

• **Вводная часть:** построение по кругу лицом в круг.

Воспитатель: Ребята, для выполнения утренней зарядки готовы?

Тогда начнём.

(Звучит музыка, дети начинают маршировать по кругу, строятся в 3 колонны)

2. Основная часть: общеразвивающие упражнения

-И.п.-основная стойка «**Часики**»(Звучит музыка)

Воспитатель: Хорошо! Переходим ко 2 упражнению.

-И.п.-стойка ноги на ширине плеч «**Топорик**»(дети выполняют упражнение под музыку, следить за дыханием).

-И.п.-основная стойка «**Ножницы**»

Воспитатель: Молодцы! Вы здорово выполняете упражнения. Для выполнения следующего упражнения нужно лечь на коврик.

Занимайте свои места.

-И.п.-лёжа на спине, руки вдоль туловища. Готовы? «**Велосипед**»

Воспитатель: Вот как весело все прокатились на велосипеде. Теперь вставайте .

А следующее упражнение каждый придумывает самостоятельно

-Дети под музыку выполняют упражнения.

Воспитатель: Какие вы молодцы! Хорошо справились с заданием.

-И.п.-ноги вместе , руки на пояс., прыжки «**Мячики**»

Воспитатель: Все упражнения выполнены. Теперь восстановим дыхание.

-Упражнение под музыку на восстановление дыхания.

Воспитатель: Мы сегодня здорово позанимались. Настроение у вас

какое?

(Дети под музыку выходят из зала)

(Дети заняты самостоятельной деятельностью, воспитатель привлекает внимание к себе нескольких детей)

- Ребята, я вам предлагаю отправиться в гости к лесным жителям.
В лес по сказочным тропинкам
Попадём мы напрямиком,
Но пройти по ним придётся
Нам, ребята, босиком!

- Вы готовы? Тогда снимем обувь, носки и встанем в круг. Перед началом пути давайте ещё раз поздороваемся друг с другом.

Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!»:

Здравствуй, друг! *Дети протягивают правую руку в сторону*

Здравствуй, друг! *Дети протягивают левую руку в сторону*

Становись скорее в круг. *Берутся за руки*
Мы по кругу пойдём, *Идут по кругу*
И друзей везде найдём!
Здравствуй, зайка! *Машут над головой правой рукой*

Здравствуй, ёж! *Машут левой рукой*
До чего же день хорош! *Поднимают обе руки вверх*
Белка, здравствуй! *Машут над головой правой рукой*

Волк, привет! *Левой рукой*
Здравствуйте - звучит в ответ! *Протягивают руки вперёд.*

Воспитатель: - Нам нужно пройти по каменной дорожке, осторожно, не оступитесь!

(Дети идут друг за другом по ребристой дорожке)

-Ой, смотрите, кто - то сидит под кустом? (медведь). Давайте тихо пройдем, не будем будить медведя.

Гимнастика для ног «Медведь»

-Ой-ёё-ёё — еёички!

Спит медведь на коечки!

(Дети проходят на носочках, чтобы не разбудить медведя)

Свесились с кровати

Две босые пятки.

Две босые, две смешные

Ой, смешные пятки!

(Идут на пятках)

-Ребята, а вы знаете, куда идут звери в лесу, когда им жарко?

-Правильно, на водопой. Давайте пройдем по мостику и посмотрим, кто пришел на водопой

(Дети друг за другом проходят по мостику)

-Вставайте в круг.

Жарким днем лесной тропой звери шли на водопой (идут друг за другом)

За мамой лосихой топал.... лосенок (идут топающим шагом)

За мамой лисицей крался... лисенок (идут на носочках)

За мамой ежихой катился... ежонок (идут в

полуприседе)

За мамой медведицей шел... медвежонок (идут
вперевалочку)

За мамой зайчихой...косые зайчата (Прыгают на
обеих ногах)

Волчица вела за собою ... волчат (идут
широким шагом)

Все мамы и дети напиться хотят.

-Давайте присядем и отдохнём. (*салятся на ковёр*).

Ой, смотрите, гусеница ползёт. Покажем, как она ползает . (*Дети сгибают и разгибают пальцы ног с продвижением вперёд*)

-Слышите, что это? (шум дождя)

Вот и дождик начинается. Сразу повеяло чистым и свежим воздухом, давайте понюхаем воздух (*дыхательное упражнение*). А вот и дождь, давайте встанем в круг, друг за другом.

Массаж спины друг другу

«Дождик»

Дождик бегаёт по крыше - бом, бом, бом (*похлопывают по спине*)

По веселой звонкой крыше — бом, бом, бом (*похлопывают пальчиками*)

Дома, дети, посидите — бом, бом. бом (*похлопывают кулачками*)

Никуда не выходите-бом, бом, бом (*растирают спину ребрами ладоней*)

Посчитайте, поиграйте- бом, бом, бом (*массаж плеч*)

а уйду, тогда гуляйте!- бом, бом, бом (поглаживают спину ладонями)

- Ребята, а что это на пути? (Цветочная поляна)

- Посмотрите, что на ней растёт? Какие красивые цветы, а лепестки у них разного цвета. Подойдите к цветку и сорвите лепесток того цвета, который совпадает с вашим настроением. У людей часто меняется настроение.

- А как вы думаете, то чего меняется настроение? (Ответы детей)

- Правильно, если у него что-то болит, у него плохое настроение, а если человек здоров и у него всё хорошо- то у него и настроение хорошее. Я рада, что вы сорвали яркие лепестки, значит у вас хорошее настроение.

А нам пора возвращаться в детский сад. И у нас осталась еще одна узкая тропинка (Канат или дорожка). Вот мы и дома.

-Вам понравилось путешествие? А что нам помогло пройти такой сложный путь? (Занятия спортом, физкультурой)

-А что мы полезного кушали на завтрак? Кашу

Верно. Мы прошли долгий путь, нужно восстановить дыхание.

Упражнение на развитие дыхания «Кашка»

Кашка на плите пыхла: пых-пых, пых- пых *спокойно*

Разговаривать хотела: Пых-пых, пых-пых *радостно*

Но никто её не слушал : пых-пых, пых-пых *жалобно*

Все хотели кашку скушать: пых-пых, пых-пых *грустно*

Кашка очень рассердилась: пых-пых, пых-пых *сердито*

Рассердилась.....и сварилась: пшшшш

-Всё правильно. А ещё нам помогло то, что мы были вместе, ведь

если с тобой друзья, то ничего не страшно.