

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ ПО МЕТОДИКЕ К.К.УТРОБИНОЙ «ПОИГРАЕМ!»

В предлагаемой системе физического развития детей представлены конспекты ежемесячных физкультурных развлечений состязательно - игрового характера «Поиграем!». Каждое занятие состоит из небольшой разминки ритмичного танца, двух игровых упражнений и подвижной игры состязательного характера.

Ритмичные танцы исполняются под музыку после показа воспитателем. Движения несложные, поэтому не требуют предварительного разучивания. Каждый танец в течение года исполняется три раза. Ритмичные танцы «Ковбой», «Ламбада с султанчиками», «Русский» даны в конспектах с описанием движений и рисунками.

Игровые упражнения. Детям младшего возраста еще трудно понять, что каждый раз после выполнения упражнения в эстафете необходимо вставить в конец колонны, поэтому мы предлагаем эстафеты (игровые упражнения), в которых этого делать не нужно. Для повышения эффективности проведения занятия перед началом игровых упражнений детей следует разделить на две команды и посадить на разные скамейки. На руку каждого ребенка можно надеть отличительный знак, например, для одной команды это красные бантики, для другой - зеленые.

1. **«ПЕРЕНЕСИ КУБИКИ».** Дети стоят около двух обручей. В другом конце зала в двух обручах лежат кубики соответственно количеству детей. По сигналу воспитателя, дети должны побежать, по одному кубику и перенести их в свой обруч.
2. **«ПЕРЕНЕСИ МЯЧИ».**
3. **«ПЕРЕНЕСИ КЕГЛИ».** Обе игры аналогичны игре «Перенеси кубики».
4. **«ПЕРЕПРАВА».** Дети стоят двумя колоннами. Перед ними - по 5 обручей. По сигналу дети друг за другом прыгают через обручи на другую сторону «реки». Кто быстрее переправится на другой берег?
5. **«СБЕЙ КЕГЛИ».** На расстоянии 5 м стоят 10 кеглей. Дети первой подгруппы берут по одному маленькому мячу, приседают и катят его в кегли. Воспитатель подсчитывает количество сбитых кеглей. Дети

собирают мячи, кладут в корзинку и садятся на скамейку. То же самое повторяет вторая подгруппа.

6. **«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАБИВНЫЕ МЯЧИ»**. Дети стоят в две колонны, Перед ними - по 5 набивных мячей. Дается задание: перейти на другую полянку, перепрыгивая через «большие камни». По сигналу дети прыгают друг за другом через мячи на другую сторону зала.
7. **«МЯЧ ПО СКАМЕЙКЕ»**. Дети стоят в две колонны, у каждого в руках мяч среднего размера. По сигналу дети катят мячи по скамейке друг за другом и кладут их в корзины на другой стороне.
8. **«МОТАЛЬЩИКИ»**. Для игрового упражнения нужны две круглые палки. К каждой из них привязана веревка с мешочком на конце. По два ребенка из каждой команды берут палку. По сигналу, наматывают веревку на палку. Затем соревнуются другие пары детей и т.д.
9. **«КЛАССИКИ»**. Из обручей выкладываются классики: два обруча, один, два, один. Дети прыгают друг за другом через все обручи и встают в большой обруч на другом конце зала.

На каждом занятии после игровых упражнений детям предлагается игра состязательного характера «Салют» или «Перебрось мяч!».

Игра «САЛЮТ». Для игры нужно 150-200 пластмассовых мячей двух цветов, помещенных в большую корзину, и две корзины поменьше, в которые дети будут собирать мячи.

Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи. На дно корзин воспитатель кладет по одному мячу разного цвета. Остальные мячи высыпаются из корзины на пол. По сигналу дети собирают мячи того же цвета, который лежит в их корзине. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ!». Команды находятся по разным сторонам зала, у каждого игрока по одному мячу. По сигналу, игроки перебрасывают мячи на сторону соперников (границей может быть скамейка, веревка, волейбольная сетка). Побеждает команда, на стороне которой, после свистка воспитателя, меньше мячей.

Физкультурное развлечение №1 «ПОИГРАЕМ!»

Задачи.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играть с элементами соревнования.

Пособия.

Кубики (по одному на каждого ребенка), 10-12 обручей, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют», аудиозапись для ритмичного танца «Ковбой».

Разминка

Ходьба (1 круг). Бег (2-3 круга). Ходьба с дыхательными упражнениями.

Ритмичный танец «КОВБОЙ» (под быструю музыку «Кантри»).

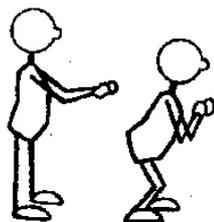


Рис. 32

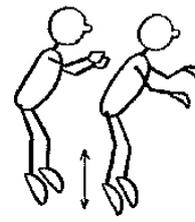


Рис. 33

1. Едем на лошадке

Стоя, руки вперед.
Полуприседания, руки сгибать к себе (натягивать «возжи»)



Рис. 34

2. Едем — по кочкам!

И.п. тоже. Прыжки вверх



Рис. 35

3. Удивляемся, куда приехали!

Ноги на ширине плеч, руки внизу
Поднять плечи вверх, руки чуть в стороны. Повороты вправо, влево.

4. Смотрим, куда приехали?

Ноги чуть расставлены.
Ладонь правой руки приставить ко лбу.
Наклоны вперед.
Смотрим по сторонам.
Приехали. Слезает с лошади.



Рис. 36

5. Почистим сапоги

Стоя, ноги на ширине плеч.
1- пр. нога на пятке. Наклон
вниз. Пр. рукой «чистим» сапоги
от пыли. То же левой ногой



Рис. 38

7. Разминка для ног.

Ехали долго, нужно размять ноги.
Ноги на ширине плеч. Присесть,
Встать, ногу на пятку. То же другой
ногой.

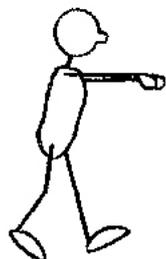


Рис. 40

9. Едем домой. Стоя, руки вперед. Прямой галоп



Рис. 37

6. Похвастаемся чистыми сапогами

Стоя, руки на поясе.
Поднять прямую
ногу вверх. То же левой.

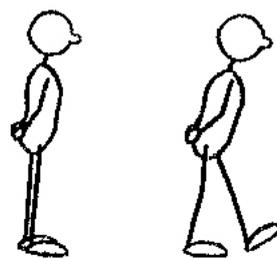


Рис. 39

8. Погуляем по дорожке.

Руки за спину. Ходьба
приставным шагом прямо.

Игровые упражнения

1. «ПЕРЕНЕСИ КУБИКИ». Дети стоят около двух обручей. В другом конце зала в двух обручах лежат кубики соответственно количеству детей. По сигналу воспитателя, дети должны побежать, по одному кубику и перенести их в свой обруч.
2. «ПЕРЕПРАВА». Дети стоят двумя колоннами. Перед ними - по 5 обручей. По сигналу дети друг за другом прыгают через обручи на другую сторону «реки». Кто быстрее переправится на другой берег?

Игра «САЛЮТ». Для игры нужно 150-200 пластмассовых мячей двух цветов, помещенных в большую корзину, и две корзины поменьше, в которые дети будут собирать мячи.

Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи. На дно корзин воспитатель кладет по одному мячу разного цвета. Остальные мячи высыпаются из корзины на пол. По сигналу дети собирают мячи того же цвета, который лежит в их корзине. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

Физкультурное развлечение №2 «ПОИГРАЕМ!»

Задачи.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования.

Пособия.

Мячи по одному на каждого ребенка, 10 кеглей, мячи для игры «Перебрось мяч», волейбольная сетка, аудиозапись для ритмичного танца «Ковбой».

Разминка

Ходьба (1 круг). Бег (2-3 круга). Ходьба, дыхательные упражнения.

Ритмичный танец «КОВБОИ».

Игровые упражнения

1. «ПЕРЕНЕСИ МЯЧИ».
2. «СБЕЙ КЕГЛИ». На расстоянии 5 м стоят 10 кеглей. Дети первой подгруппы берут по одному маленькому мячу, приседают и катят его в

кегли. Воспитатель подсчитывает количество сбитых кеглей. Дети собирают мячи, кладут в корзинку и садятся на скамейку. То же самое повторяет вторая подгруппа.

Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ!». Команды находятся по разным сторонам зала, у каждого игрока по одному мячу. По сигналу, игроки перебрасывают мячи на сторону соперников (границей может быть скамейка, веревка, волейбольная сетка). Побеждает команда, на стороне которой, после свистка воспитателя, меньше мячей.

Физкультурное развлечение №3 «ПОИГРАЕМ!»

Задачи.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играть с элементами соревнования.

Пособия.

Кегли по количеству детей, 2 больших мяча, 10 медболов, пластмассовые мячи, 3 корзины для игры «Салют», аудиозапись для ритмичного танца «Ковбой».

Разминка.

Ходьба (1 круг). Бег (2-3 круга). Ходьба и дыхательные упражнения.

Ритмичный танец «КОВБОЙ» (под быструю музыку «Кантри»)

Игровые упражнения

1. «ПЕРЕНЕСИ КЕГЛИ». Дети стоят около двух обручей. В другом конце зала в двух обручах лежат кегли соответственно количеству детей. По сигналу воспитателя, дети должны побежать, взять по одной кегле и перенести их в свой обруч.

2. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАБИВНЫЕ МЯЧИ». Дети стоят в две колонны. Перед ними - по 5 набивных мячей. Дается задание: перейти на другую полянку, перепрыгивая через «большие камни». По сигналу дети прыгают друг за другом через мячи на другую сторону зала.

Игра «САЛЮТ»

Физкультурное развлечение №4 «ПОИГРАЕМ!»

Задачи.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой: закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования.

Пособия.

Султанчики (по 2 шт. для каждого ребенка), аудио-запись для ритмичного танца «Ламбада», 2 скамейки, средние мячи, по одному для каждого ребенка, 2 палки для упражнения «Мотальщики», волейбольная сетка и мячи для игры «Перебрось мяч».

Разминка.

Ходьба (1 круг). Бег (2-3 круга). Ходьба и дыхательные упражнения.

Ритмичный танец с султанчиками. Исполняется под музыку «ЛАМБАДА». (Каждое упражнение выполняется по 4 раза.)



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

1. Стоя, руки внизу. 2. Поднимать поочередно руки к груди, 1 — руки к груди, 2 — и.п. Смотреть на султанчики.
3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку.

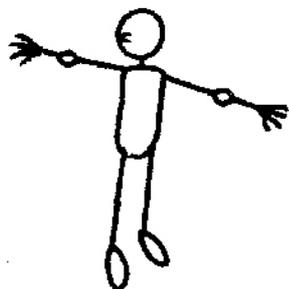


Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

4. Повороты на месте. На носочках, руки в стороны.
5. Стоя на коленях. Сесть на пятки, руки назад. Помахать султанчиками.
6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.



Рис. 53

7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.



Рис. 54

8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».

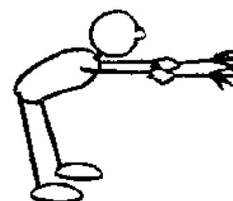


Рис. 55

9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».



Рис. 56

10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.

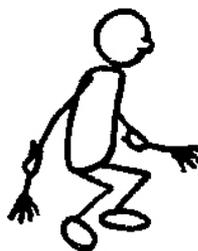


Рис. 57

11. Прыжок вверх. Присесть, повороты. Коленями вправо, влево.

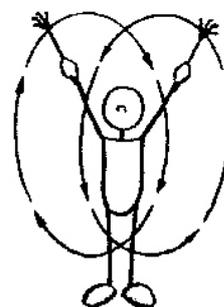


Рис. 58

12. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.

Игровые упражнения для двух команд

7. «МЯЧ ПО СКАМЕЙКЕ». Дети стоят в две колонны, у каждого в руках мяч среднего размера. По сигналу дети катят мячи по скамейке друг за другом и кладут их в корзины на другой стороне зала.

8. «МОТАЛЬЩИКИ». Для игрового упражнения нужны две круглые палки. К каждой из них привязана веревка с мешочком на конце. По два ребенка из каждой команды берут палку. По сигналу, они наматывают веревку на палку. Затем соревнуются другие пары детей и т.д.

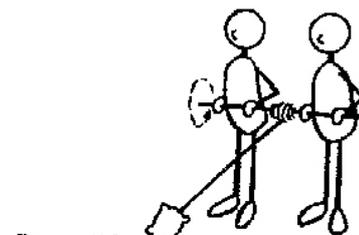
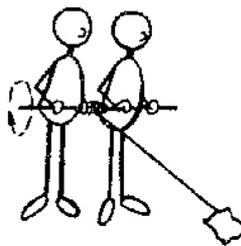


Рис. 58а

Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ!»

Физкультурное развлечение №5 «ПОИГРАЕМ!»

Задачи.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой: закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования.

Пособия.

Султанчики (по 2 шт. для каждого ребенка), аудио-запись для ритмичного танца «Ламбада», 10 обручей, 10-15 кеглей, 3 корзины для игры «Салют!».

Разминка.

Ходьба (1 круг). Бег (2-3 круга). Ходьба, дыхательные упражнения.

Ритмичный танец с султанчиками «ЛАМБАДА».

Игровые упражнения

4. «ПЕРЕПРАВА». Дети стоят двумя колоннами. Перед ними - по 5 обручей. По сигналу дети друг за другом прыгают через обручи на другую сторону «реки». Задача - быстрее переправиться на другой берег.

5. «СБЕЙ КЕГЛИ». На расстоянии 5 м. стоят 10 кеглей. Дети первой подгруппы берут по одному маленькому мячу, приседают и катят его в кегли, Воспитатель подсчитывает количество сбитых кеглей. Дети собирают мячи, кладут в корзинку и садятся на скамейку. То же самое повторяет вторая подгруппа.

Игра «САЛЮТ»

Физкультурное развлечение №6 «ПОИГРАЕМ!»

Задачи.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой: закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования.

Пособия.

Султанчики (по 2 шт. для каждого ребенка), аудио-запись для ритмичного танца «Ламбада», 10 медболов, 2 палки для игры «Мотальщики», волейбольная сетка и резиновые мячи для игры «Перебрось мяч».

Разминка.

Ходьба (1 круг). Бег (2-3 круга). Ходьба и дыхательные упражнения.

Ритмичный танец с султанчиками «ЛАМБАДА»

Игровые упражнения

1. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ МЕДБОЛЫ». Дети стоят в две колонны. Перед ними - по 5 медболов. Дается задание: перейти на другую полянку, перепрыгивая через «большие камни». По сигналу дети прыгают друг за другом через мячи на другую сторону зала.

2.«МОТАЛЬЩИКИ». Для игрового упражнения нужны две круглые палки. К каждой из них привязана веревка с мешочком на конце. По два ребенка из каждой команды берут палку. По сигналу, они наматывают веревку на палку. Затем соревнуются другие пары детей и т.д.

Игра «ПЕРЕБРОСЬМЯЧ!»

Физкультурное развлечение №7 «ПОИГРАЕМ!»

Задачи.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой: закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования.

Пособия.

Аудиозапись для ритмичного танца «Русский». Кубики (по одному для ребенка), 10 кеглей, мячи двух цветов, 3 корзины для игры «Салют».

Разминка.

Ходьба (1 круг). Бег (2-3 круга). Ходьба и дыхательные упражнения.

Ритмичный танец «РУССКИЙ» (Каждое упражнение выполняется по 6 раз).

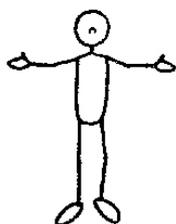


Рис. 72

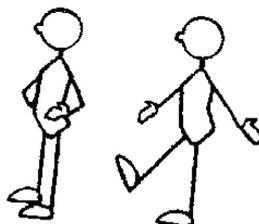


Рис. 73



Рис. 74

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.

2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, Поочередно, ставить ногу на пятку.

3. Стоя, руки согнуты в локтях лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.



Рис. 75

4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ногу вверх.



Рис. 76

5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол вправо-влево.



Рис. 77

6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» — повороты вокруг себя на месте с притопами.

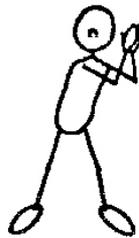


Рис. 78

7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же правой.

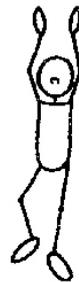


Рис. 79

8. Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, затем правой.



Рис. 80

9. Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая, поставить левую ногу на пятку. То же вправо.

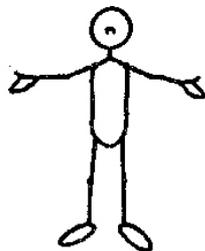


Рис. 81

10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.

Игровые упражнения

1. «ПЕРЕНЕСИ КУБИКИ». Дети стоят около двух обручей. В другом конце зала в двух обручах лежат кубики соответственно количеству детей. По

сигналу воспитателя, дети должны побежать, по одному кубику и перенести их в свой обруч.

2. «СБЕЙ КЕГЛИ». На расстоянии 5 м. стоят 10 кеглей. Дети первой подгруппы берут по одному маленькому мячу, приседают и катят его в кегли, Воспитатель подсчитывает количество сбитых кеглей. Дети собирают мячи, кладут в корзинку и садятся на скамейку. То же самое повторяет вторая подгруппа.

Игра «САЛЮТ»

Физкультурное развлечение №8 «ПОИГРАЕМ!»

Задачи.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой: закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования.

Пособия.

Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», 12 обручей, средние мячи (по одному на ребенка), волейбольная сетка, резиновые мячи для игры «Перебрось мяч».

Разминка.

Ходьба (1 круг). Бег (2-3 круга). Ходьба и дыхательные упражнения.

Ритмичный танец «РУССКИЙ».

Игровые упражнения (две команды)

1. «КЛАССИКИ». Из обручей выкладываются классики: два обруча, один, два, один. Дети прыгают друг за другом через все обручи и встают в 2 больших обруча на другом конце зала.

2. «МЯЧ ПО СКАМЕЙКЕ». Дети стоят в две колонны, у каждого в руках мяч среднего размера. По сигналу дети катят мячи по скамейке друг за другом и кладут их в корзины на другой стороне зала.

Игра «ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ».

Физкультурное развлечение №9 «ПОИГРАЕМ!»

Задачи.

Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой: закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования.

Пособия.

Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», 10 обручей, 10 кеглей, средние мячи по количеству детей, пластмассовые мячи двух цветов, 3 корзины для игры «Салют» .

Разминка.

Ходьба (1 круг). Бег (2-3 круга). Ходьба и дыхательные упражнения.

Ритмичный танец «РУССКИЙ».

Игровые упражнения

1. «ПЕРЕПРАВА». Дети стоят двумя колоннами. Перед ними - по 5 обручей. По сигналу дети друг за другом прыгают через обручи на другую сторону «реки». Задача - быстрее переправиться на другой берег.

2. «СБЕЙ КЕГЛИ». На расстоянии 5 м стоят 10 кеглей. Дети первой подгруппы берут по одному среднему мячу. приседают и катят его в кегли. Воспитатель подсчитывает количество сбитых кеглей. Дети собирают мячи, кладут в корзину и садятся на скамейку. То же самое повторяет вторая подгруппа.

Игра «САЛЮТ».