

Конспект фізкультурного заняття із використанням елементів звукової та дихальної гімнастики для дітей чотирьох-п'яти років

На пташиному дворі

ЗАВДАННЯ:

навчати виконувати вправи звукової та дихальної гімнастики, вправи на релаксацію; закріплювати вміння зберігати рівновагу під час ходьби по гімнастичній лаві; удосконалювати навички лазіння по похилій драбині; прокочування м'яча; розвивати швидкість, спритність, моторну пам'ять.

ОБЛАДНАННЯ:

м'ячі за кількістю дітей;
гімнастична лава;
похила драбина.

ХІД:

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА

Діти входять до фізкультурної зали.

Інструктор з фізкультури: Діти, сьогодні ми з вами вирушимо у подорож на пташиний двір. А чи відомо вам, які саме птахи живуть на пташиному дворі? (*Гуси, кури, індики, качки.*) Правильно, молодці! Хочете на них поглянути? (*Так.*) То ходімо хутенько за мною.

Діти йдуть за інструктором з фізкультури.

Він зачитує уривки з віршів Людмили Савчук «Десять», Олега Орача «Пташко-літашко, куди ти летиш?», української народної пісні «Качка йде» й виконує відповідні рухи. Діти повторюють.

Інструктор з фізкультури: Водить діточок завжди (ходьба звичайна)

Гуска-мама до води.
По стежині до ставочка
Розтяглись вони шнурочком.

А гусак позаду йде (ходьба з високим підніманням колін)

І рахунок їм веде.

(Людмила Савчук)

Качка йде, (ходьба на зовнішній стороні ступні)
Каченят веде.
На попасочку, (ходьба на п'ятках)
На порясочку.
На холодну водицю,
На зелену травицю.

(українська народна пісня)

Пташко-літашко, (біг у повільному темпі)

Куди ти летиш?

Мчу я, лечу я

Туди, де комиш.

(ходьба з відновленням дихання зі змахами рук, як птахи крилами)

(Олег Орач)

Комплекс загальнорозвивальних вправ

Півник

В. п.: стоячи, ноги нарізно.

1 — підняти руки через сторони (вдих);

2 — опустити руки, вдаривши ними по стегнах, при цьому промовляти «Ку-ку-рі-ку!» (видих).

Повторити 6-8 разів.

Інструктор з фізкультури: Діти, а відгадайте-но таку загадку:

Хто співає на паркані

У червоному жупані й чобітку:

«Ку-ку-рі-ку!»? (Півник)

Півник рано встає

В. п.: основна стійка.

1 — підняти зігнути в коліні праву ногу, руки розвести в сторони (вдих);

2 — повернутися у в. п. (видих);

3-4 — повторити те саме з лівою ногою.

Повторити 6-8 разів.

Інструктор з фізкультури:

Ку-ку-рі-ку, півнику,
Золотий гребінчику,
На соломці спав,
Зараненько встав.

(Олександр Олесь)

Гусак кланяється

В. п.: сидячи, ноги розведені на ширину плечей.

1 — нахилитися до правої ноги, торкнутися її руками, промовляючи «так і так» на видиху;

2 — повернутися у в. п. (вдих);

3-4 — те саме до лівої ноги.

Повторити 8 разів.

Інструктор з фізкультури:

Бабці кланявся гусак —

Так і так... Так і так...

Гелготіли гуси:

— Вельми ввічливий гусак

В нашої бабусі!

(Олег Орач)

Полетіли гуси

В. п.: лежачи на спині, руки вгору (*вдих*);

1-2 — підняти прямі руки і ноги (*видих*);

3-4 — повернутися у в. п.

Вправу повторити 6-8 разів.

Веселі гуси

В. п.: основна стійка.

Стрибки на місці на обох ногах.

Вправу повторити 16 разів.

Інструктор з фізкультури:

Жили у бабусі

Три веселі гуси:

Один сірий, другий білий,

Третій в капелюсі.

(українська народна пісня)

Гуси шиплять

В. п.: стоячи, ноги нарізно, руки на поясі, вдих.

1-4 — нахилитися вперед з подовженим вдихом та промовлянням звука [ш].

ОСНОВНА ЧАСТИНА

(фронтальний спосіб організації)

Ігрова вправа «Дожени горошину»

Інструктор з фізкультури читає вірш Любові Пшеничної «Горох», відтак направляє маленькі м'ячі-горошини по залі, а діти ловлять їх.

Вправа «Жовтенькі клубочки ходять біля мами-квочки»

(потоківий спосіб організації)

Діти ходять по гімнастичній лаві (колоді) прямо, руки тримають розведеними в сторони.

Вправа «Птахи на жердині»

(потоківий спосіб організації)

Діти по черзі лазять по похилій драбині.

Рухлива гра «Лис»

Узявшись за руки, діти стають кружка. Одна дитина виконує роль Лиса і стає всередину кола. Діти йдуть по колу то в одну сторону, то в другу, повторюючи слова:

Ха-ха-ха, гі-гі-гі!

Лис зловився в капкані.

Качки, кури, голуб'ята,

Тіштесь, смійтесь, гі-гі-гі,

Злодій лис у капкані.

Ой-ой! Вирвавсь — утікайте,

Тепер в нього страшно злість:

Кого зловить, того з'їсть.

Відтак діти швидко розбігаються в різні боки, а Лис має їх ловити. Кого впіймає — той стає Лисом, і гра триває.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Інструктор з фізкультури: Діти, ви дуже гарно грали. А тепер уявіть, що ви — маленькі пташенята.

Релаксаційна вправа «Пташки»

Діти сідають, як їм зручно. Заплющують очі. Спокійно дихають, уявляючи себе пташками в лісі. Тихо звучить приємна музика.

Інструктор з фізкультури: Маленькі пташки літають у літньому лісі, вдихають його аромати, милуються його красою. Ось вони підлетіли до чудової польової квітки і вдихнули її легкий аромат. А тепер полетіли до найвищої липи, сіли на її верхівку і відчули солодкий запах квітучого дерева. Подув теплий літній вітерець, і пташки разом з його поривом понеслися до лісового струмочка. Сівши біля нього, вони почистили дзьобом свої пір'їнки, попили чистої, прохолодної водички, поплескалися — і знову полетіли. А тепер приземлилися на затишну лісову галявину.

Діти, поверніть пальцями рук і ніг. З'єд-найте руки в замок, підніміть їх над головою. Потягніться. Повільно видихніть. Опустіть руки. А тепер розплющте очі. Трохи покліпайте очима. Усміхніться одне одному. Пташки знову перетворилися на дітей!

Інструктор з фізкультури оголошує про закінчення заняття.