

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

## Подорож потягом

### ЗАВДАННЯ:

навчати виконувати дихальні вправи з тривалою вимовою звуків;  
вправляти в узгодженні рухових дій з характером музики;  
закріплювати вміння виконувати вправи з м'ячем;  
удосконалювати навички бігу;  
розвивати моторну пам'ять, творче самовираження, швидкість реакції;  
виховувати доброзичливе ставлення до довкілля.

### ОБЛАДНАННЯ:

гімнастична лава;  
обручі малі — на один менше, ніж кількість дітей;  
м'ячі середнього розміру за кількістю дітей.

### ХІД:

#### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА

*Діти входять до фізкультурної зали.*

**Інструктор з фізкультури:** Вітаю вас, діти! Чи готові ви сьогодні потягом помандрувати до незвіданих пригод? (*Відповіді дітей.*) Тоді не баріться й хутенько займайте свої місця одне за одним. Наш потяг вирушає.

*Діти стають в колону і, рухаючись в обхід зали, виконують імітаційні вправи.*

#### Імітаційні вправи

Ходьба звичайна — *потяг вирушає у дорогу.*

Ходьба на зовнішній, внутрішній сторонах ступні — *вагони розкачуються вправо-вліво.*

Ходьба широкими кроками — *потяг набирає швидкості.*

Ходьба по гімнастичній лаві — *потяг їде через місток.*

Ходьба зі зміною ведучого — *змінюємо локомотив.* Біг звичайний, прямий галоп — *потяг мчить до першої зупинки.*

Ходьба з рухами рук — *потяг зменшує швидкість.*

Шикування урозсип.

#### Імітаційні загальнорозвивальні вправи

*(виконують під музичний супровід)*

#### Станція «Лісова»

Діти імітують рухи лісових звірів: лисички, ведмедика, вовчика, їжачка.

#### Станція «Ягідка»

Діти імітують збирання ягід, грибів, горіхів.

#### Станція «Пташиний базар»

Діти імітують рухи птахів: «літають», «дзьобають зернятка», «шукають жучків», «сідають у гніздечка».

#### Дихальна вправа «Потяг гуде»

В.п.: основна стійка.

1 — підняти руки в сторони (вдих);

2 — опустити руки з тривалою вимовою звука [у] (видих).

#### ОСНОВНА ЧАСТИНА

*(фронтальний спосіб організації)*

#### Станція «Весела»

Діти виконують вправи з м'ячами:

підкидання вгору й ловіння обома руками;

удари м'яча об підлогу й ловіння його;

кидання, ловіння, прокочування м'яча в парах.

#### Рухлива гра «Знайди вагончик»

На підлозі лежать обручі — «вагончики». Їх на один менше, ніж дітей. За сигналом інструктора з фізкультури «Зупинка!» діти починають бігати, стрибати під музику. За сигналом «Потяг вирушає!» — займають порожні «вагончики». Кому не вистачило обруча, вибуває, і гра триває. Після кожного вибування слід прибрати один обруч.

## ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

### Дихальна вправа «Потяг їде у дитячий садок»

Діти йдуть одне за одним, на видиху промовляючи «ту-ту-ту». Відтак зупиняються і роблять учаснику попереду масаж спини «Потяг».

### Масаж спини «Потяг»

Їде потяг через гай, *(погладжування спинки долонями)*

Я гукаю: «Постривай!». *(постукування пальчиками)*

Він, почувши, не тікав,

Нас, маляток, почекав. *(постукування кулачками)*

«Ту-ту-ту» — гуде гудок, *(поплескування долонями)*

Їдем всі у дитсадок. *(погладжування долонями)*

*(Андрій М'ястківський)*

*Інструктор з фізкультури оголошує  
про закінчення заняття.*