

Занятие по физкультуре « В гостях у зимующих птиц»

(для детей 3-4 лет)

Задачи:

- упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по скамье, в прыжках с продвижением вперед;
- закреплять умение спрыгивать в обозначенное место, приземляясь на носки, на полусогнутые ноги, выполнять упражнения в общем темпе;
- развивать ловкость, координацию движений;
- воспитывать выдержку, самоконтроль;
- закрепить знания о зимующих птицах, научиться узнавать их по внешнему виду, находить сходства и различия;
- развивать внимание, память, логическое мышление;
- воспитывать любознательность.

В группу приходит инструктор и приглашает детей на «прогулку» в зимний лес. Дети идут в спортивный зал.

Инструктор

Доброе утро! Птицы запели.

вытянуть руки вверх.

Добрые люди встали с постели.

Вытянуть руки вперед.

Прячется вся темнота по углам.

Закрывать глаза ладонями.

Солнце взошло и пошло по делам.

Маршировать по залу.

Давайте тоже займемся делами.

Глазки готовы? (Массаж век, похлопать ресницами).

Дети. Готовы!

Инструктор. Ушки готовы? (Погладить уши, потянуть мочки.)

Дети. Готовы!

Инструктор. Ножки готовы? (Постучать по бедрам кулачками, потопать.)

Дети. Готовы!

Инструктор. Ручки готовы? (Погладить руки, похлопать в ладоши.)

Дети. Готовы!

Инструктор. А вы готовы? (развести руками в стороны, обнять себя.)

Дети. Готовы!

Инструктор. Тогда в путь!

Эй, веселый народ,

Отправляемся в поход.

Вы за мною повторяйте

И ничуть не отставайте!

Мы шагаем в зимний лес,

Полный сказок и чудес.

Руки наши не скучают

И шагать нам помогают.

Обычная ходьба.

На носочках пошагали,

Головы не опускали.

Ходьба на носках.

Носики подняли

Руки в стороны держали.

Ходьба на пятках

По тропинке мы шагаем,

Впереди пеньки встречаем.

Прыг да скок, прыг да скок.

Прыгать нужно на носок.

Прыжки с продвижением вперед.

Надо мостик перейти,

Чтобы на лужок прийти.

Ходьба на доске.

Побежали все быстрее,

А теперь скорей, скорей.

Бег.

Снега много впереди,

Спокойным шагом ты иди.

Обычная ходьба.

Вот пришли мы в зимний лес,

Полный сказок и чудес!

Посмотрим, какие птицы зимуют у нас? Увидим мы их, когда отгадаем загадки.

Он дерево лечит, постучит – и легче.

(Дятел)

Дети называют птицу.

Давайте покажем, как дятел стучит по дереву.

Массаж спины: дети поворачиваются друг к другу спиной и стимулируют кулачками по спине снизу вверх.

Дятел жил в дупле пустом,

Дуб долбил как долотом.

Дятел тук-тук. Дятел тук-тук.

Дуб скрипит, что там за стук?

Дятел клювом постучал,

Постучал и замолчал.

Инструктор показывает картинку или слайд с изображением дятла.

Следующая загадка:

Непоседа пестрая,

Птица длиннохвостая,

Птица говорливая,

Самая болтливая.

(Сорока.)

Дети называют птицу.

Покажите непоседу пеструю.

Дети идут гимнастическим шагом.

Инструктор показывает картинку или слайд с изображением сороки.

Маленький мальчишка

В сером армячишке

По дворам шныряет

Крохи собирает

(Воробей.)

Дети называют птицу.

Пальчиковая гимнастика

Ты малыш, воробей,

Раскрыть и соединить несколько раз большой и указательный пальцы, остальные сжаты.

На морозе не робей,

Потереть ладони.

По кормушке клювом бей

Постучать указательным пальцем по ладони.

Наедайся поскорей.

Поднять скрещенные ладони над головой, помахать.

Попрыгаем, как воробей. Может, он нам покажется.

Дети прыгают по залу.

Скачет шустрый воробей

Все быстрее, быстрее, быстрее.

Крошки хлеба поклевал,

Над землею полетал.

Инструктор показывает картинку или слайд с изображением воробья.

Послушайте следующую загадку:

Всю ночь летает,

Мышей добывает,

А станет светло,

Спать летит в дупло.

(Сова.)

Дети называют птицу.

Пальчиковая гимнастика

Ты малыш, воробей,

Раскрыть и соединить несколько раз большой и указательный пальцы, остальные сжаты.

На морозе не робей,

Потереть ладони.

По кормушке клювом бей,

Постучать указательным пальцем по ладони.

Наедайся поскорей.

Поднять скрещенные ладони над головой, помахать.

Попрыгаем, как воробей. Может, он нам покажется.

Дети прыгают по залу.

Скачет шустрый воробей

Все быстрее, быстрее, быстрее.

Крошки хлеба поклевал,

Над землею полетал.

Инструктор показывает картинку или слайд с изображением воробья.

Послушайте следующую загадку:

Всю ночь летает,

Мышей добывает,

А станет светло,

Спать летит в дупло.

(Сова.)

Дети называют птицу.

Полетели, как сова.

Дети поднимают и опускают руки -“машут крыльями”.

Совушка-сова-

Большая голова

На суку сидит,

Да вдруг как полетит.

Инструктор показывает картинку или слайд с изображением совы.

Вот и сова нам показалась.

Еще загадка:

Желтое брюшко,

Синяя спинка.

Птичка-невеличка,

Звать ее..(синичка.)

Инструктор показывает картинку или слайд с изображением синицы.

Зимой на ветках яблоки,

Скорей их собери.

И вдруг вспорхнули яблоки-

Ведь это...(снегири).

Полетели, как синички и снегири.

Дети поднимают и опускают руки – “машут крыльями” – и разбегаются по залу.

Девочки и мальчики, закройте глаза, вокруг себя повернитесь и в зимующих птиц превратитесь. Теперь мы все птички, и тренировка тоже птичья.

Вводная часть

“Расправим крылья”

И.п. – о.с. Руки на поясе.

Отвести плечи назад-вперед.

(4-5 раз.)

“Размах крыльев”

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз.

Поднять руки через стороны вверх, сказать “вверх”, через стороны опустить, сказать “вниз”.(5 раз.)

“ Птички пьют воду”

И.п. – о.с. наклон вперед, голову приподнять, сказать “пью”, ноги в коленях не сгибать. (4 – 6 раз.).

“ Чистим крылышки”

И.п. – ноги расставлены широко, руки вдоль туловища.

Наклоны вправо-влево, руки скользят вдоль туловища.(4 раза.)

“ Птички прячутся от кошки”

И.п. – ноги расставлены, руки на поясе.

Присесть, обхватить колени руками, подняться. (5 раз.)

” Качаемся на ветке”

И.п. – стоя, руки за спину “в замок”.

Подняться на носки, перекат на пятки.

“ Птички прыгают”

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки.

Упражнение на дыхание

“Чик-чирик”

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Глубокий вдох, на выдохе произнести “Чик-чирик”

Основная часть

Инструктор

Полетели воробушки

Зернышки искать,

Чтобы крошки найти

Приходится трудности пройти.

Дети бегут “змейкой” вокруг препятствий; прыгают на двух ногах через обручи; передвигаются по скамейке, подтягиваясь на руках; проходят по массажному коврику; пролезают под дугой.

Никто не отстал, не заблудился? Вот и прилетели мы во двор, где полно корма.

Игра

“Собери зернышки”

Рассыпаются желтые и зеленые шары. После слов “ Раз-два-три, зерна собери!” мальчики собирают желтые, девочки – зеленые шары.

Заключительная часть

Инструктор. А теперь все покружились и в ребяток превратились. Ребята, мы сегодня разговаривали о зимующих птица, давайте еще раз их назовем.

1-й ребенок

У елe приметной дорожки

Насыпаны зерна и крошки,
Слетайтесь, слетайтесь, пичуги,
Теперь не страшны вам
Холодные вьюги,
Ведь в зимние лютые вьюги
Должны мы напомнить друг о друге.

2-й ребенок

Пусть прилетают птицы:
Голуби, снегири, синицы,
Галки, вороны, воробья –
Зимою птичек накорми.

Инструктор

Чтоб от вредных насекомых
Деревья наши не погибли зря,
Всегда в любое время года
Берегите птиц, друзья!

Прогулка в зимний лес подошла к концу. Ребята, зимующие птицы дарят вам свои фотографии, но они получились неяркие, вы раскрасите их сами.

Инструктор раздает картинки для раскрашивания.

Вот и закончилась птичек игра,
В группу, ребята, давно уж пора.
Мы бегали, прыгали, вместе играли
И в группу все дружно теперь зашагали!