

Управление образования администрации города Тамбова

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»**

**Конспект занятия
по программе «Крепыш»
физкультурно-спортивной направленности**

Тема: «Веселые ежата»

Педагог дополнительного образования
Гущина Майя Алексеевна

Пос. Строитель
2024

Тема: «Веселые ежата»

Цель: Продолжать знакомить детей с окружающим миром; учить разгадывать загадки, развивать физические качества.

Задачи: научить детей заботиться о своём здоровье, правильно выполнять массаж при помощи массажного мяча; закрепить умение детей ходить по ребристой доске; упражнять в прыжках на двух ногах; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, умение регулировать мышечный тонус; доставить детям чувство радости.

Планируемые результаты интегративных качеств:

Воспитывать устойчивый интерес к занятиям, к здоровому образу жизни, целеустремленность. Познакомить учащихся с подвижной игрой «Прятки с Ёжиком», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры. Учить ориентироваться в масштабном плане, развить образное и пространственное мышление; развить внимание, фантазию, помочь мыслить без стереотипов, учить переносить свойства с частного на общее и наоборот; обучать пониманию себя и умению «быть в мире с собой», сопереживанию другим людям.

Оборудование: массажные мячи по количеству детей, ребристая доска, маски ёжика по количеству детей, 6 обручей, игрушки: лиса, еж.

Здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; точечный массаж и дыхательная гимнастика - В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров; профилактика плоскостопия и нарушения осанки - В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров; массаж с массажными мячиками - К. К. Утробина.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в центре в круг.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку:

Гуляет по лесочку семейство колючих малышей,

Под лапками листочки и веточки хрустят.

Дети: Ёжик.

Педагог: Молодцы, ребята! Это ёжик. Смотрите, какой ёжик пришёл к нам в гости! Настоящий спортсмен. Расскажите мне, какие ежи? *(ответы детей: колючие, серые...)*

Ёжик принес нам волшебный мешочек*(попросить ребенка засунуть руку в мешок и угадать, что в нем)*. Вы правильно угадали. Это массажные мячики. Берите их скорее.

А вы хотите превратиться в ежат?*(ответы детей)* Тогда я говорю волшебные слова, и мы превращаемся в маленьких ежат: 1-2-3! На себя ты посмотри! Теперь вы не ребята, а веселые ежата. Построились ежата в колонну по одному и за Ёжиком - спортсменом шагом марш!

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки в стороны, ходьба на пятках, руки на поясе.

Дыхательное упражнение (*упражнения выполняются в соответствии с текстом*):

Подуем на ладошку, подуем на другую,
Подуем на живот, как трубка станет рот,
А потом на облака и остановимся пока!
Быстро повернулись, и друг другу улыбнулись,
Теперь к малышам мы подойдем, и им конечно подмигнем!
Веселые ежики шли, шли, шли,
На полянку пришли. *Обычная ходьба*
Все в круг встали,
Разминаться стали. *Построение в круг.*

2. Основная часть.

Педагог: А сейчас мы все дружно выполним зарядку.

Комплекс упражнений с массажными мячами.

1. И.п. – о.с. мяч в правой руке.

1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, мяч переложить в левую руку.

2 – вернуться в и.п. Повтор. 5-6 раз.

2. И.п. – о.с. руки в стороны, мяч в правой руке.

1 – руки вперед, мяч переложить в левую руку.

2 – руки за спину, мяч переложить в правую руку. Повтор. 6 раз.

3. И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу.

1 – поворот вправо, руки вытянуть вперед.

2 – и.п. также влево. Повтор. 6 раз.

4. И.п. – руки в стороны, мяч в правой руке.

1 – поднять правую ногу, мяч переложить в левую руку под ногой.

2 – и.п. тоже с левой ногой. Повтор. 6 раз.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках над головой.

1 – наклон вниз, руки с мячом резко опустить и сказать «Ух!».

2 – И.п. Повторить 5-6 раз.

6. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

1 – присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку.

2 – И.п. Повтор. 5-6 раз.

7. Прыжки, как мячики.

Педагог: Ребята, вы делали зарядку, немного устали, поэтому предлагаю сесть на коврики и немного отдохнуть, да не просто так, а с пользой для здоровья. Сейчас мы выполним массаж с помощью наших чудо мячиков.

1. Массаж кистей рук:

Ребятки в кружок собираются,

А ёжики в ручки забираются.

Ёжик, ёжик, ты колючий,

Покатись-ка между ручек.

Ёжик катается, ладошка улыбается.
Детки стараются, ёжик медленно катается.
Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал.
На ладошку нажал.

Посмотри-ка, ямки стали,
А ладошки не устали.

2. Массаж правой и левой руки:

- Ёжик забирается вверх по горке и скатывается вниз

Мячик катают вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч.

3. Массаж груди:

- Ёжик бегаёт по кругу на полянке

Мячик катаем ладошкой по кругу на груди.

4. Массаж живота:

Мячик катаем ладошкой по кругу по животу.

5. Массажуем правый бок, а затем левый.

- Любопытный ёжик заглянул за поворот и вернулся обратно.

Мячик катаем вперёд-назад по правому и левому боку.

6. Массаж ног:

- Ёжик побежал по дорожке и вернулся, потом побежал по другой дорожке.

Мячик катаем сначала по правой, а затем по левой ноге.

Педагог: Ребята скажите, а мы всё помассировали или что-то пропустили? Конечно наши спинки, а кто нам поможет их помассировать? Конечно друг другу.

7. Массаж спины:

Дети встают парами. Один из ребят поворачивается спиной к другому, они пододвигаются ближе друг к другу. Сначала один ребенок делает массаж спины, а затем дети меняются местами.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

2. Слегка подергать кончик носа (ёжики очень любят шевелить носиком).

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «ёжик сдувает листочек с лап».

Педагог: Молодцы, а теперь мы с вами пройдем по ребристому мостику, перепрыгнем с кочки на кочку и попадем на полянку.

Основные виды движений:

Ходьба по ребристой доске, руки в стороны.

Прыжки из обруча в обруч, руки на поясе.

Пришли на полянку.

Педагог: Ребята, кто-то сидит под ёлкой. Как вы думаете кто это?

Хитрая плутовка,
Рыжая головка,
Пушистый хвост-краса
Кто это?

Дети: Лиса!

Педагог: Молодцы! Правильно ответили. А вы хотите поиграть? Скажите, а зачем ёжику, колючки? *(ответы детей: защищаться от врагов).*

Подвижная игра «Прятки с ёжиком».

Под весёлую музыку ёжики гуляют по залу, когда смениться музыка, ёжики должны свернуться в клубок и спрятаться от лисы *(сгруппироваться и сидеть неподвижно).*

3. Заключительная часть.

Педагог: Молодцы, ежата, вы справились с заданиями. А сейчас я опять скажу волшебные слова, и вы превратитесь в ребят! «1-2-3 - На себя ты посмотри!». Ну, вот вы опять ребята.

Педагог: Славно, ребята мы позанимались
Построились в колонну по одному. Слушайте меня внимательно:

Методические указания:

- Следить за техникой отталкивания и приземления во время выполнения прыжков с продвижением вперёд.
- Следить за координацией движения во время ходьбы и бега.
- Во время выполнения дыхательных упражнений выдох длиннее вдоха.

До свидания!