

КАК ОТ НАС БОЛЕЗНЬ УШЛА

Комплексное занятие по физкультуре и изобразительности для детей от пяти лет

Предварительная работа:

Беседы о здоровом образе жизни, занятия и дидактические игры по теме «Познай себя».

Оборудование:

Большие обручи, скакалки, мячи простые и набивные, гимнастические скамьи, маски: олени рожки, охотничьи шапочки; карандаши, фломастеры, восковые мелки, большой лист бумаги, мольберт.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети входят в зал здоровья.

Воспитатель: Дети, как называется этот зал? А что значит здоровье?

Ответы детей. Появляется старуха Болезнь.

Болезнь: Я — старуха Болезнь, привела с собой вредные микробы и вирусы, кашель и насморк, вот вы сейчас все заболите. Что, испугались?

Воспитатель и дети: Нет, мы тебя не боимся. Мы по утрам зарядкой занимаемся.

Болезнь: А я вот напущу на вас свои вирусы, и не поможет вам никакая физкультура.

Воспитатель: А мы не только физкультурой занимаемся. Дети, расскажите, что мы еще делаем, чтобы быть здоровыми.

Дети: Закаляемся, полощем горло, принимаем витамины, едим лук и чеснок.

Воспитатель: Физкультура нам помогает расти ловкими, сильными, смелыми. Бабушка Болезнь, становись в шеренгу, позанимайся с нами! Ты тоже станешь здоровой и крепкой.

Дети строятся в шеренгу, делают разминку, а Болезнь пытается повторить, но у нее ничего не получается, она охает, вздыхает, ворчит.

Разминка

Ходьба в колонне по одному, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, по скамье с перешагиванием через ленты, с остановкой на сигнал «Аист». Бег с захлестыванием.

Воспитатель: Бабушка Болезнь, ты сегодня попала на необычное занятие. Дети будут не только заниматься физкультурой, но и рисовать занятие. Поэтому им надо понаблюдать за собой, за своими движениями, подумать, как это будет выглядеть на рисунке. И ты, бабушка, примечай, вдруг ты окажешься замечательной художницей.

Болезнь: Ишь чего надумали, да разве можно нарисовать человека в движении? Что же это получится, если он бежит, значит, на рисунке у него окажется много ног?

Воспитатель: Вовсе нет. Мы будем рисовать только какой-нибудь момент движения, так, как будто фотографируем. Нам надо запомнить, как выглядит это движение, и нарисовать его. Сейчас мы выполним подготовительные упражнения с обручами.

Воспитатель обращает внимание детей на то, что все упражнения надо выполнять одновременно, стараясь сохранять равновесие. Дети перестраиваются в три колонны, каждая колонна берет по одному большому обручу.

Солнышко просыпается

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки с обручем опущены, на счет 1—2 поднять

обруч вверх,

отвести ногу, на счет 3—4 вернуться в и.п.. Повторить 4 раза. Вверх-вниз

И.п. — стоя на коленях, руки с обручем опущены, на счет 1—2 поднять обруч вверх, на счет 3—4 вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Лодочка

И.п. — лежа на животе, вокруг обруча, обруч в руках. На счет 1—2 руками поднять обруч, прогнуть спину, приподнять туловище и голову, на счет 3—4 вернуться в и.п.

Паровоз

И.п. — стоя серединами стоп на лежащем обруче, руки на поясе, ходьба по ободу обруча приставным шагом

вправо, влево, имитировать звуки паровоза: «чу-чу-чу». Повторить 6 раз.

Прыжки

Одна нога в обруче, другая сзади, чередовать с ходьбой.

Надуй шарик

Дыхательные упражнения. Звуки [с] и [ш] на длительном выдохе. 2 раза.

Воспитатель напоминает, что дети могут выбрать себе тот вид деятельности, который они хотят нарисовать. Предлагает упражнения нескольким детям с тем, чтобы остальные наблюдали, как это выглядит. По ходу выполнения комментирует каждое движение, обращает внимание на положение рук, ног, туловища, головы.

Бросание и ловля мяча вверх, вниз, с хлопками.

Обратить внимание на положение рук, мяч над руками, под руками.

«Тюлень»: подтягивание лежа на животе.

Ребенок лежит на животе, видны спина, бок, половина лица, руки согнуты в локтях, прижаты к телу.

Прыжки со скакалкой.

Обратить внимание на положение рук, ног.

Лазанье по гимнастической стенке.

Ребенок виден только со спины. Сначала руки кладет на перекладину, затем поочередно ставит ноги.

Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Обратить внимание детей, как смотрится ребенок, который выполняет упражнение. Видна часть лица, спина прямая, одна нога высоко поднята, руки в стороны.

Дети увлечены, а Болезнь сидит, дуется.

Воспитатель: Дети, бабушка Болезнь совсем заскучала. Давайте отдохнем, поиграем в игру «Ловля оленей». Болезнь будет охотником, а вы — оленями.

Дети надевают шапочки с оленьими рожками, охотники — охотничьи шапочки.

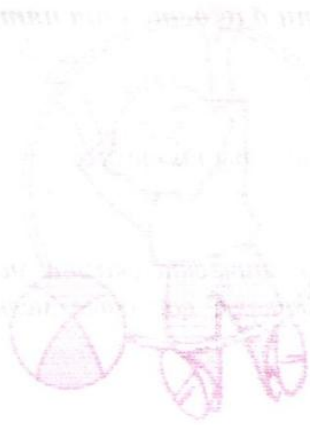
Игра «Ловля оленей»

Олени бегают в кругу. Охотники за кругом. Вместо охотников могут быть пастухи. По сигналу «раз, два, три, лови» олени бегают по кругу, пастухи бросают мячи в оленей, а те убегают. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. Бросать мяч можно только в ноги.

Болезнь не может попасть, сердится.

Болезнь: Да, я вижу, что у меня здесь ничего не выходит. Пойти, что ли, других поискать?

Воспитатель: Не огорчайся, бабушка, с первого раза и у детей не получалось. Зато теперь полюбуемся, какие ловкие да умелые!



Болезнь: И не просите, и не уговаривайте, с такими спортсменами мне уж точно не по пути. Пойду-ка я восвоюси. (Понурившись, Болезнь уходит.)

Воспитатель: Жалко бабушку, да только там, где дети любят физкультуру, никакие болезни надолго не задержатся. Сейчас давайте отдохнем перед сложным заданием.

Дети ложатся на ковер.

Упражнение на расслабление

*Есть у нас игра такая -
Очень легкая, простая.
Замедляется движенье,
Исчезает напряжение,
И становится понятно:
Расслабление приятно.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза
И встать.*

Дети сжимают кулачки. Тянутся, поднимаются, улыбаются, открывают глаза, встают. Садятся в кружок.

Воспитатель: Вы дружно занимались, играли, а сейчас давайте так же дружно нарисуем, что мы сегодня делали. Только сделаем зарядку для наших пальчиков.

*Твои помощники, взгляни, -
Десяток дружных пальцев.
Как славно жить, когда они
Работы не боятся.
И как хороший мальчик,
Послушен каждый пальчик.*

(Растирание, массаж каждого пальца.)

*Мы ими карандаш возьмем
И рисовать сейчас начнем.*

(Имитация движений.)

Воспитатель: Теперь выберите себе, чем вы хотите рисовать, на каком месте листа, вспомните, как выполняли это упражнение.

Дети выбирают нужные карандаши, фломастеры, мелки и рисуют на одном большом листе. Воспитатель подходит к каждому ребенку, помогает в случае затруднения, предлагает нарисовать не только себя, но и других детей. Обращает внимание на то, что если ребенок находится далеко, он кажется меньше, а если близко — то больше, на пропорции тела, на расположение на листе, на то, как дети держат карандаш. После того как работа закончена, предлагает отойти от листа и посмотреть, что же получилось.

Воспитатель: Вы все дружно работали и занимались, поэтому у вас получилась такая интересная картина, и тот, кто посмотрит на нее, сразу узнает, чем занимаются дети в нашем зале здоровья.

