

Конспект спортивного занятия для детей 4 лет « Большое путешествие» на основе технологии игровой психогимнастики С.Б. Шармановой.

Продолжительность - 15 минут.

Место проведения - спортивный зал.

Цель: развитие координации, эмоциональной выразительности и крупной моторики через игровую психогимнастику.

Задачи:

- тренировать мимику и движения, имитирующие животных;
- совершенствовать навыки ходьбы, бега, ползания и прыжков;
- формировать умение распознавать и выражать эмоции.

Инвентарь: коврики - на каждого ребёнка, мяч - 1 шт., бубен, музыкальное сопровождение.

Вводная часть (2 минуты)

Педагог: «Ребята, сегодня мы отправимся в большое путешествие! Сначала поедem на поезде, а потом полетим на самолёте. Готовы?»

«Едем на поезде» (1 минута) — ходьба по кругу, руки согнуты в локтях, движения «как колёса». Темп постепенно ускоряется.

«Летим на самолёте» (1 минута) — бег по кругу с разведёнными руками, наклоны влево-вправо. Педагог напоминает о соблюдении дистанции.

Правила безопасности: смотреть вперёд, не толкаться, не обгонять друг друга.

Основная часть (10 минут)

Остановка «Аквапарк» (2,5 минуты)

Педагог: «Мы приехали в аквапарк! Здесь много воды и разных морских жителей. Давайте познакомимся с ними!»

Встреча с рыбами (1 минута) — гимнастика для лица и рук:

- медленно открывать и закрывать рот («рыбка открывает рот»);
- плавные волнообразные движения руками перед собой. Повторить 5–6 раз.

Встреча с черепахой (1,5 минуты) — ползание на четвереньках в медленном темпе (можно проползти под натянутой лентой, либо дугой невысоко над полом).

Остановка «Зоопарк» (4 минуты)

Педагог: «Теперь мы в зоопарке! Кого мы здесь увидим?»

Слон (1 минута) — ходьба с высоким подниманием коленей, руки согнуты в локтях, на уровне ушей. Локти сводим впереди и разводим назад. Добавить протяжное «у-у-у».

Жираф (1 минута) — ходьба на носках, руки подняты вверх («шея»). Следить за прямой спиной.

Медведь (2 минуты) — ходьба в на руках и ногах наклонясь (возможно ходить на внешней стороне ступни, руки на поясе). Добавить «рычание медведя».

Каждое упражнение выполняется под ритмичную музыку, педагог сопровождает действия короткими комментариями.

Остановка «Пустыня» (4 минуты)

Педагог: «А теперь мы в жаркой пустыне! Кто здесь живёт?»

Змейка (1 минута) — лёжа на коврике, на животе, руки вытянуты вперёд ладони сомкнуты. Перекаты с боку на бок.

Бабочки (1 минута) — сидя на коврике, ноги согнуты в колене, ступни вместе, придерживая ступни руками. Приподнимание колен, имитация движений крыльев бабочки.

Жук (1 минута) - лёжа на коврике, на спине, руки, ноги подняты. Дети выполняют движение, имитируя лапки жука.

Заключительная часть (3 минуты)

«Возвращаемся в детский сад на поезде» (30 секунд) — спокойная ходьба по кругу в медленном темпе.

Рефлексия с мячом (2 минуты) — дети стоят в кругу. Педагог бросает мяч каждому ребёнку. Ребёнок называет животное, которого встретил, и показывает его эмоцию (например: «Рыба была весёлая», «Черепашка была спокойная», «Медведь сердился»).

Заключительное упражнение (30 секунд) — дети обнимают соседа и говорят, куда отправятся в следующее путешествие.

Педагог благодарит детей: «Какие вы молодцы! Сегодня вы были и рыбами, и слонами, и бабочками!»

Методические рекомендации для спортивного зала

Организация пространства: заранее разложите коврики, обозначьте маршруты лентой или кеглями.

Темп и нагрузка: чередуйте активные упражнения с более спокойными, следите за дыханием детей.

Эмоциональная вовлечённость: используйте образные сравнения и интонационную выразительность.

Музыкальное сопровождение: динамичная музыка для активных частей, спокойная — для заключительной.