

Конспект физкультурного занятия для детей средней группы (5 лет)

Необычная физкультура

«Приключения с клоуном Бомом на летней полянке».

Продолжительность: 20 минут.

Место проведения: спортивный зал.

Технология: игровая психогимнастика С. Б. Шармановой.

Цель: Развивать координацию, крупную моторику и эмоциональную выразительность у детей через имитацию движений насекомых и игровые эстафеты.

Задачи:

образовательные:

- закрепить навыки бега, прыжков, ползания, подлезания; познакомить с характерными движениями разных насекомых;

развивающие:

- развивать ловкость, быстроту реакции, пространственную ориентировку, мимическую выразительность;

воспитательные:

- воспитывать умение действовать в команде, соблюдать правила эстафет, проявлять доброжелательность к сверстникам.

Инвентарь - кегли, конусы (для разметки дорожек), 4 обруча, маленькие мячи или небольшие гирьки (10–12 шт.) — для «пыльцы», кубики или мягкие модули (для «муравейника»), кольца и шарики для жонглирования (демонстрационный реквизит клоуна), музыкальное сопровождение (динамичные и спокойные мелодии).

Ход занятия

Вводная часть (4 минуты)

Дети входят в зал, строятся в круг. В зале появляется клоун Бом — он немного растерянный, но очень весёлый.

Клоун Бом: «Ой-ой-ой! Я так увлёкся разглядыванием насекомых на полянке, что теперь не знаю, как они двигаются! Ребята, помогите мне: покажите, как ползают паучки, строят муравейник муравьи, как летают комарики, как пчёлы собирают нектар, как прыгают кузнечики!»

Далее — разминка в игровой форме:

«Шагаем как муравьи» (30 сек.) — ходьба в полуприседе, руки на коленях, спина прямая. Темп умеренный.

«Летим как комарики» (30 сек.) — лёгкий бег по кругу с плавными взмахами рук.

«Тянемся как гусеницы» (30 сек.) — наклоны вперёд, стараясь коснуться пальцев ног, затем выпрямление с поднятием рук вверх.

«Жужжим как пчёлы» (30 сек.) — бег с высоким подниманием коленей, руки согнуты в локтях, ладони сжаты в кулачки, дети произносят «ж-ж-ж».

Педагог напоминает правила безопасности: смотреть вперёд, не толкаться, соблюдать дистанцию, выполнять движения по сигналу.

Основная часть (13 минут)

Эстафеты проводятся под ритмичную музыку, каждая длится 2–3 минуты. Дети делятся на 2 команды.

«Весёлый комарик» (2 мин).

Дети по очереди бегут «лёгким, почти невесомым» бегом (на носках), имитируя полёт комарика, оббегают кеглю и возвращаются, передавая эстафету хлопком по ладони (плечу) следующему. Акцент на лёгкости шага и прямой осанке.

«Сбор пыльцы» (3 мин).

На расстоянии 4–5 метров от старта разложены маленькие мячи - гантельки («пыльца») в обручах. Первый участник бежит, берёт один мяч - гантельку, возвращается и кладёт его в обруч («в корзинку»). Следующий берёт следующий мяч - гантельку. Задача — собрать всю «пыльцу» быстрее соперников.

«Муравьишки-строители» (3 мин).

Перед каждой командой — кубики или мягкие модули. По сигналу дети по парам переносят по одному кубику и складывают их в определённом месте, строя «муравейник». Важно действовать быстро, но аккуратно, не бросать кубики.

«Кузнечики» (2,5 мин).

Эстафета на прыжки: участники прыгают на двух ногах, зажимая мяч между колен до кегли, оббегают её и возвращаются бегом. Обратить внимание на мягкое приземление на полусогнутые ноги.

«Паучки» (2,5 мин).

Ползание «по-паучьи» После проползания — прямой бег до линии старта.

Между эстафетами — короткие паузы по 15–20 секунд, во время которых педагог вместе с клоуном Бомом просит детей показать мимикой эмоцию насекомого: «Как думает муравей, когда строит домик? Какая мордашка у кузнечика, когда он прыгает? Как радуется пчела, когда собрала много пыльцы?» Это реализует элементы психогимнастики: дети учатся распознавать и выражать эмоции через мимику и позу.

Заключительная часть (3 минуты)

Спокойная ходьба по кругу под медленную музыку. Клоун Бом благодарит детей: «Спасибо, ребята! Теперь я всё-всё знаю про насекомых! А сейчас я покажу вам кое-что удивительное!»

Клоун демонстрирует простое жонглирование кольцами и шариками (1–1,5 минуты): это вызывает восторг и одновременно служит примером ловкости и координации.

Затем дети становятся в круг, передают друг другу «волшебный листочек» и по очереди говорят одно слово, которое запомнилось на занятии: «муравей», «прыжок», «быстро», «весело» и т. д.

Завершение: дети обнимают соседа, желают ему хорошего дня и выходят из зала спокойным шагом.