

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени

Физкультурное занятие: «Знакомимся с обручем»

(младшие группы)

Подготовил:

Инструктор по физической культуре Сорокина Анна Александровна

Тюмень, 2023

Цель: познакомить детей с новым спортивным снарядом – обруч, разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.

Задачи: формировать умение выполнять упражнения с обручем. Развивать интерес действий с предметами.

Физкультурный инвентарь: Обручи по количеству детей.

**Ход занятия:**

Вводная часть

Инструктор: ребята, сегодня к нам пришел волшебный обруч, благодаря обручу можно быть гибкий и спортивным.

А на что обруч похож?

Ответы детей: На большой руль.

*(Раздать всем обручи, взять его как “руль” (хват сбоку).*

Инструктор: А теперь давайте, будем ехать как машинисты,

и выполнять задания с помощью **обруча**.

*(Ходьба по кругу друг за другом, упражнение “Руль” – 1 круг)*

Инструктор: У машины есть окно, мы посмотрим в него.

*(Поворот головы вправо, влево смотрим в обруч “Окошко” – 1 круг)*

Инструктор: Мы садимся в самолет, полетит сейчас пилот!

(*Ребята встают в центр обруча, берут его руками хват сбоку, выполняя упражнение легкий бег по кругу в обруче. «Самолет» - 1 круг)*

Инструктор: На снижение пора, остудить все провода! И мотор! И мотор! Задымится скоро он!

(*Выполняя дыхательные упражнения ребята переходят на шаг – 1круг, после чего занимают места на обозначенных точках для выполнения ОРУ с обручем)*

Инструктор: Самолет ты свой в гараж вези и немного отдохни!

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – "воротничок". Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4–5 раз).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Основные движения :

1. Ходьба по дорожке из **обручей**. *(Ребята друг за другом идут по дорожке из обручей не наступая на край)*

2. Прыжки в **обруче на двух ногах**. *(Прыжки из обруча в обруч двумя ногами)*

3. Упражнение “Волчок” – (*Вращение* ***обруча на полу одной рукой, хват сверху)***

Инструктор: Вы так здорово и умело справляетесь с заданиями, а давайте поиграем в подвижную игру «Воробушки». Раз, два, три свое место в гнездышке займи! Как только музыка играет, воробушек из гнезда вылетает, как ночь наступает и все затихает воробушек обратно в гнездо улетает!

*(Дети – воробушки, на полу в разнобой разложены* ***обручи – гнезда.*** *Под музыку воробушки летают по залу вокруг* ***обручей****, с окончанием музыки разлетаются по гнездам.)*

Усложнение игры: ночью кот выходит на охоту. Роль кота выполняет взрослый.

Инструктор: Молодцы ребята! Сегодня наше занятие прошло с огромной пользой для здоровья! Мы стали гибкие и сильные! До новых встреч!