

ТРИ ВОЛШЕБНИКА (для первоклашек)

Цели и задачи: закрепить навык метания мяча; проверить умение делать повороты, выполнять прыжки в длину.

Инвентарь: малые мячи.

Х о д мероприятия

I. Основная часть.

Воспитатель. Сегодня, дети, мы познакомимся со сказкой, она называется «Три волшебника». В некотором царстве, в некотором государстве жили-были три добрых волшебника. Жили, не тужили, всему царству служили. Однажды они решили выяснить, кто из них мудрее, сильнее, добрее. И стали соревноваться: кто лучше умеет выполнять повороты, правильнее и красивее ходит, лучше прыгает и бежит.

Дети выполняют повороты, разновидности ходьбы, бега.

– Стали они показывать, как могут превращаться в птичек, зверушек, в разные растения.

Первый волшебник превратился в елочку.

Дети выполняют упражнение. И. п.: о. с. На счет 1–2 приподняться на носки, дугами наружу руки вверх, пальцы соединить.

– Второй стал бабочкой.

И. п.: о. с. Руки в стороны, ладони вверх. 1–2 – наклон влево; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же, но вправо.

– Третий превратился в дерево и начал качаться, как от ветра.

И. п.: стойка ноги врозь, руки вверх. На счет 1–2 – наклон влево; 3–4 – и. п.; 5–8 то же, но вправо.

– Первый обратился в аиста.

И. п.: о. с. Руки вверх. На счет 1–2 – наклон вперед; руки назад; 3–4 – и. п.

– Второй стал ежиком.

И. п.: о. с. На счет 1–2 – присед в группировке; 3–4 – и. п.

– Третий поскакал воробушком.

И. п.: стойка, руки на поясе. Подскоки: на счет 1–2 – на правой ноге; 3–4 – на левой; 5–8 – на двух ногах.

– Похвалили волшебники друг друга и пошли соревноваться, кто из них лучше прыгает. Подошли к реке, третий и говорит: «Давайте условимся: кто перепрыгнет реку, тот прыгает лучше всех». Прыгнул он и попал в реку, второй перепрыгнул, а третий прыгнул дальше всех.

Дети выполняют прыжки в длину.

– Похвалили они лучшего прыгуна и пошли дальше. Пришли к полю и начали бросать камни, соревноваться, кто дальше бросит.

Метание детьми малого мяча на дальность.

– Бросали, бросали, да уж ночь наступила. И пошли волшебники в свое царство. Пришли в свой волшебный домик и расположились каждый в своей кровати.

Дети садятся на стульчики.

И стали волшебники выполнять гимнастику для глаз.

1-е у п р а ж н е н и е. Сначала научимся давать глазам отдых. Приложите ладони друг к другу и потрите как можно сильнее. Затем закройте глаза и положите на них скрещенные ладошки. Голову наклоните, сидите прямо 1–2 мин. Ладонки держите так, чтобы ни один лучик света не прокрался.

2-е у п р а ж н е н и е. Очень полезно для глаз моргание. Моргай через каждые 10 минут по 10 раз, когда ты рисуешь, читаешь.

3-е у п р а ж н е н и е. Жмуриться изо всех сил тоже полезно для глаз. Зажмурься, посчитай про себя до 5, повтори 5–6 раз.

4-е у п р а ж н е н и е. А теперь подвигай глазами вверх-вниз, влево-вправо. Повтори 4–5 раз. Отдохни.

5-е у п р а ж н е н и е. Повращай глазами по часовой стрелке, а потом в обратном направлении. Отдохни.

6-е у п р а ж н е н и е. Вытяни руки вперед и следи за медленным приближением указательного пальца к кончику носа. Повтори 5–6 раз.

В конце занятия воспитатель отмечает тех детей, у которых были хорошие показатели в выполнении упражнений, прыжков, метании мяча.