

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ
(вторая младшая группа)

2018 – 2019 учебный год

Программное содержание: упражнять детей в ходьбе и беге по одному в колонне, сохраняя дистанцию. Упражнять в беге с изменением направления движения. Воспитывать выносливость в беге. Упражнять детей в ходьбе по дорожке с перешагиванием предметов, прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, обращать внимание на правильное приземление (на носки полусогнутых ног). Учить ходьбе в полном приседе между предметами.

Атрибуты: Игрушка заяц
8-9 мягких разметочных конусов
8-10 разноцветных колец
2 ребристые дорожки
5 препятствий

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Вводная часть	<p><i>Дети входят в зал. Воспитатель говорит, что сегодня на занятии они отправятся в волшебный лес, где встретятся с разными лесными жителями.</i></p> <p>Обычная ходьба.</p> <p><i>Трава высокая, чтобы всё видеть, нужно встать на носочки</i></p> <p>Ходьба на носках (руки на поясе).</p> <p><i>На тропе нам встретились весёлые муравьи</i></p> <p>Ходьба гусиным шагом (муравьишки)</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p><i>Собирается дождик - убежим от тучи.</i></p> <p>Обычный бег.</p> <p><i>На опушке нам встретился серый зверёк с длинными ушами, кто это? Заяц!</i></p> <p>Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд (зайчики).</p> <p><i>В лесу нам встречается стайка птиц</i></p> <p>Бег на носках.</p> <p><i>Кто-то напугал птичек и они разлетелись по поляне</i></p> <p>Бег врассыпную.</p> <p><i>Вот на поляну прибежали лесные олени</i></p> <p>Бег высоко поднимая колени (олени).</p> <p>Ходьба обычная с последующим перестроением лицом к педагогу (врассыпную)</p> <p><i>Мы попали на большую поляну, где нас встречает серый заяц. (Игрушка) Трудно зайке в лесу, нужно быть сильным и смелым, научим зайку делать гимнастику, чтобы стал сильнее?</i></p>	3 мин.	<p>Во время видов ходьбы обратить внимание на осанку. Следить за правильной координацией рук и ног. Во время движения «гусиным шагом» следить за осанкой и положением головы.</p> <p>Руки имитируют движения крыльев.</p>

Основная часть	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На 1 - голову к правому плечу, на 2 - и.п., на 3 – голову к левому плечу, на 4 – исходное положение. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На 1 – наклониться вперёд (руки вытянуть как можно дальше), на 2 – и.п. И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. На 1 – сесть, руки вперёд, на 2 – вернуться в исходное положение. И.п. ноги на ширине ступни, руки на поясе. На 1 – поднять ногу, согнутую в колене и хлопнуть по ней двумя руками. На 2 – вернуться в исходное положение. 3 – 4 тоже с левой ногой. Сидя на полу ноги вместе, руки в упоре сзади, голова наклонена назад, глаза смотрят в потолок («посмотри на солнышко»). На 1 – оторвать ноги от пола, согнуть в коленях и «поболтать» ими в воздухе, носочки оттянуты. На 2 – вернуться в исходное положение. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперёд. На 1 – прогнуться назад, упор на прямых руках, посмотреть вверх. На 2 – исходное положение. И.п. ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя, в чередовании с ходьбой. Дыхательные упражнения: «Как мы себя любим», «Рубим дрова» <p><i>Если зайчик будет делать зарядку каждый день, он станет сильным и легко убежит от волка.</i></p>	<p>3 мин. 30 с.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин. 3 – 4 раза каждое упражнение</p>	<p>Следить, чтобы дети не сгибали ноги в коленях, а руки в локтях.</p> <p>Следить, чтобы дети отрывали пятки от пола, разводили колени и сохраняли правильную осанку.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Следить, чтобы дети не отклонялись сильно назад.</p> <p>Следить, чтобы дети не отрывали ноги от земли.</p> <p>Вдох должен быть через нос, а выдох через рот.</p>
	<p><i>Зайчик рассказал мне, какую зарядку он делает в лесу. Мы тоже попробуем.</i></p> <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> Ходьба между мягкими конусами в полном приседе. (Пройди между кочками) Прыжки на двух ногах из кольца в 	<p>5 мин. 30 с.</p>	<p>Следить за приземлением.</p>

	<p>кольцо. <i>(Заяц учится прыгать)</i></p> <p>3. Ходьба по гимнастическому бревну, на середине (на жёлтой вставке) на 3 – 5 секунд удерживая равновесие на одной ноге. <i>(пройди по упавшему дереву)</i></p> <p>4. Перешагивание через препятствия, установленные на разной высоте. <i>(Перешагиваем через ветки)</i></p> <p><i>(Заяц тренируется бегать)</i></p> <p>5. Непродолжительный бег.</p> <p>Подвижная игра «Солнышко и дождик» Цель: Учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд. Учить действовать по сигналу.</p>	3 раза	<p>Следить за осанкой</p> <p>Уборка оборудования.</p> <p>Во время игры поддерживать эмоциональный интерес. Контролировать приземление (на носочки).</p>
Заключительная часть.	<p>Дыхательные упражнения.</p> <p>«Подули на одуванчик» «Понюхали цветочки» Спокойная ходьба по залу, вслед за воспитателем, который держит игрушку зайчика, затем «змейкой». Дети прощаются с зайчиком. Занятие закончено.</p>	2 мин.	