



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 5 «БЕРЕЗКА»
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ Г. БЕЛОГОРСКА

Занятие по физкультуре в младшей группе

Подготовил: инструктор по физической культуре Левченко Л.Н.

Занятие №4 Л.И. Пензулаева

«Путешествие в волшебный лес»

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

1-я часть. "Лягушки и бабочки". Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "Лягушки" – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести "ква-ква-ква"). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – дети останавливаются и машут руками, "как крылышками". Бег в колонне по одному в обе стороны.

2-я часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя или удары в бубен, музыкальное сопровождение.

Основные виды движений.

Ползание под дугу, не касаясь руками пола. посередине зала ставят две линии по 2–3 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: "Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек "как воробышек" и пройти под дугой, не касаясь руками пола. Затем подойти к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется двумя колоннами.

Равновесие "По тропинке". На полу лежат параллельно друг другу две дорожки для профилактики плоскостопия (ширина 20 см) на расстоянии 1–1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по дорожкам-"тропинкам", свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо (рис. 15).

Подвижная игра "Лохматый пес".

Один ребенок изображает пса. Он располагается в центре зала – ложится на пол (желательно на мягкий коврик) и кладет голову на вытянутые вперед руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу воспитателя тихонько приближаются к "псу" по мере произнесения следующего текста:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос.
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит
Подойдем к нему, разбудим.
И посмотрим, что-то будет

Дети начинают будить "пса", наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик, хлопают в ладоши, машут руками. Вдруг "пес" поднимается и громко лает. Дети разбегаются, "пес" гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут, спрячутся в свой "дом" (за обозначенную на полу линию, "пес" возвращается на свое место. Игра повторяется.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

