

Конспект занятия по физической культуре в первой младшей группе
Тема: «Прогулка с Зайчиком в весенний лес»

Цель: укрепить физическое и психическое здоровье детей;

Задачи:

Оздоровительные: обогащать и активизировать двигательный опыт детей.

Образовательные: упражнять в умении ходить и бегать стайкой; формировать умение правильно выполнять прыжки через линии, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать внимание, мелкую моторику пальцев рук и ног; навыки ориентировки в пространстве, координацию движений, психофизические качества: быстроту, ловкость.

Воспитательные: воспитывать интерес к занятию физической культурой, вызывать радость и удовлетворение от совместных игровых действий, воспитывать смелость и уверенность при ходьбе по ограниченной плоскости.

Оборудование: цветочки на коротких палочках - по 2 на каждого ребенка; доска (ширина 20 см); 1 корзина; мягкие игрушки – заяка и медведь; угощения для Зайца в корзиночке (овощи и фрукты – муляжи).

Место проведения: спортивный зал.

Ход занятия

Части занятия	Содержание двигательной деятельности	дозировка	Общие методические указания
1. Вводная часть	<p>Дети проходят в зал и встают стайкой рядом с инструктором.</p> <p>По дорожке мы шагаем - <i>ходьба стайкой</i></p> <p>Громко топать начинаем - <i>ходьба топающим шагом</i></p> <p>Через лужу, ручеек Прыг-скок, прыг – скок - <i>прыжки с продвижением вперед</i></p> <p>Мы по камушкам идём, И совсем не устаём - <i>Корригирующая ходьба по массажным дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия</i></p> <p>Ну а если не устали, Быстро - быстро побежали - <i>бег друг за другом</i></p>	<p>1- 1,5мин</p> <p>30с</p> <p>1,5 круга</p>	<p>Инструктор. Ребята, к нам сегодня пришёл Зайка (<i>воспитатель показывает игрушку зайца, и приглашает детей на прогулку в весенний лес</i>). Пойдём с Зайчиком гулять?</p> <p>Инструктор идёт спиной вперед, несёт в руке Зайца и предлагает смотреть на него, показывая образец движения.</p> <p>Следим за осанкой.</p> <p>Следим, чтобы дети не наталкивались друг на друга.</p>
2. Основная часть.	Построение в круг по ориентирам.	7-8 мин	<p>Инструктор. Вот мы оказались на лесной полянке. Посмотрите, сколько здесь цветочков! Возьмите один цветочек в одну руку, другой в другую и</p>

	<p>Дети берут в каждую руку по одному цветочку.</p> <p>1. ОРУ с цветочками</p> <p>1) «Показали – спрятали цветочки» И. П. - стоя, руки внизу, листочки в каждой руке. Показать цветочки, руки вперёд, спрятать цветочки, руки за спину</p> <p>2) «Погладим ножки цветочками» И. П. – сидя, ноги врозь, руки с цветочками впереди. Наклониться к носкам ног, погладить ножки цветочками, выпрямиться.</p> <p>3) «Жучки прячутся в цветочках» И. П. - лечь на спину, руки с цветочками вытянуты вдоль туловища, приподнять руки с цветочками и ноги, произвольно двигать ими «как жучки»</p> <p>4) «Прыгаем как зайки возле цветочков» Цветочки положить на пол и попрыгать возле них.</p> <p>Дети берут цветочки и выполняют дыхательное упражнение «Подул ветерок на цветочки».</p> <p>Дети кладут цветочки в корзину.</p> <p>Ходьба за инструктором стайкой в обход зала.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10с</p> <p>15с</p> <p>2-3р</p> <p>1круг</p>	<p>поиграем с ними! А зайка посмотрит, как ребята умеют играть с цветами.</p> <p>Обратить внимание на правильность захвата палочек с цветочками руками (в кулачках) Не размахиваем цветочками, держим крепко.</p> <p>Дети выполняют по показу инструктора. Следить за осанкой</p> <p>Следить за сохранением дистанции.</p> <p>Прыгаем вверх, кто выше, отталкиваемся ножками. Зайка прыгает вместе с детьми. Инструктор хвалит детей.</p> <p>Вдох носом глубокий, медленный выдох ртом.</p> <p>Давайте подарим красивые цветочки Зайке! Вот как весело мы поиграли с цветочками, молодцы!</p> <p>Пойдёмте дальше гулять по лесу.</p>
--	--	--	--

	<p>2. Основные виды движений:</p> <p>1.Перепрыгивание через параллельные линии (расстояние 15-20 см).</p> <p>2.Ходьба по доске с сохранением равновесия (ширина 20 см)</p> <p>После выполнения дети садятся на скамейку.</p> <p>Подвижная игра «Зайка серенький сидит». Зайка серенький сидит и ушами шевелит Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп- надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять- надо зайке поплясать Скок - скок, скок – скок- надо зайке поплясать. Мишка зайку испугал Зайка прыг и ускакал.</p>	<p>1-2 раза</p>	<p>1) Вот и речка на пути. надо речку перейти.</p> <p>Воспитатель обучает, показывает и объясняет, дети вместе с ним выполняют прыжки Прыгать легко, приземляться мягко на носочках, как зайка. Похвала.</p> <p>2) По дорожке мы пойдём, угощение Зайчику принесём.</p> <p>Дети идут по скамейке, берут любое угощение и несут его Зайке. Зайка благодарит, хвалит.</p> <p>Инструктор предлагает детям поиграть вместе с Зайчиком в весёлую игру. Роль медведя берет на себя воспитатель.</p> <p>Все приседают на корточки и выполняют движения по тексту. Показ инструктора. После слов: «Мишка Зайку напугал, дети убегают на скамейку, Мишка их догоняет.</p> <p>Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.</p>
--	---	-----------------	---

3. Заключительная часть	<p>Рефлексия «Замечательные ручки и ножки у дружных ребят»</p> <p><i>Дети поглаживают у себя руки, ноги, обнимают друг друга.</i></p> <p>Дети прощаются с Зайкой и выходят из зала.</p>	1 мин	<p>Инструктор: Зайчику понравилось с вами гулять. Какие вы хорошие малыши! Как хорошо махали ваши ручки. Погладьте их.</p> <p>Какие сильные у вас ножки. Погладьте их.</p> <p>Какие вы дружные ребята. Обнимите друг друга.</p> <p>Будьте всегда дружными, а Зайке пора уходить.</p>