Конспект по физическому развитию «Прогулка в весенний лес».

Вторая младшая группа.

Молотилова Н.М.

Задачи:

1.Оздоровительные:

-Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

2. Образовательные:

-Обучать ползанию по доске на четвереньках;

-Развивать умение сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке;

3. Воспитательные:

-Воспитывать чувство ответственности за порученное задание;

-Создать благоприятную обстановку на занятии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | О.М.У. |
| I.Подготовительная часть  1. Построение  2. Приветствие, сообщение темы, задачи занятия.  -Здравствуйте, ребята, меня зовут Наталья Михайловна! |  |  |
| 3. Ходьба  -Ребята, какое сейчас время года? (весна) А какая погода весной? Сегодня мы с вами отправимся на прогулку в весенний лес  Перед нами узкая тропинка, давайте пройдем по ней.  Ходьба на носках, руки вверх  -Давайте потянемся к солнышку.  Ходьба на пятках, руки на пояс | 30 сек- 1 мин | Направо раз-два, на прогулку в лес шагом марш!  Мы вышли с вами на полянку, давайте потянемся с вами к солнцу!  Руки вверх ставь, на носках марш! Руки за спину ставь, на пятках марш! Спина прямая. |
| 4. Ходьба с остановкой по сигналу  Медленный бег с остановкой по сигналу | 1-2 мин |  |
| 5. Ходьба с восстановлением дыхания  -А в лесу такой свежий воздух, давайте подышим воздухом и порадуемся осеннему лесу!  -восстановление дыхания |  | Раз, два, три – домик себе найди! |
| II. Общеразвивающие упражнения с погремушками  1. И.п.: ноги врозь, погремушки внизу.  1-2 – поднять погремушки через стороны  вверх, позвонить  3-4 – опустить погремушки через  стороны вниз, и.п. | 3-4 раза | Упражнение показываю. Руки прямые, спина прямая. |
| 2. И.п.: сидя на пятках, погремушки у плеч.  1 – поворот - показать погремушки, сказать «вот»,  2 – спрятать за спину;  3-4 – то же, в другую сторону. | 3-4 раза | Упражнение показываю. Спина прямая. |
| 3. Ноги врозь, погремушки внизу.  1 – погремушки в сторону, наклон вперед;  2 – и.п.  3 — выпрямиться;  4 —исходное положение. То же влево . | 3-4 раза | Упражнение показываю. Ниже наклон, спина прямая. |
| 4. Ноги на ширине ступни, погремушки у плеч.  1-2 - присесть, вынести погремушки вперед,  позвонить.  3-4 – встать, и.п. | 3-4 раза | Упражнение показываю. Спина прямая |
| 5. И.п.: ноги врозь, погремушки за спиной.  Несколько пружинок и 10-15подпрыгиваний,  встряхивая погремушками перед собой. | 1-2 раза | Упражнение показываю. Выше прыжок. |
| *Основные движения*  1. ползании по доске на четвереньках; | 2 раза |  |
| 2. ходьба по гимнастической скамейке | 3-4 раза | Ребята, в лесу идут дожди, везде появились лужи. Сухим остался только мостик, давайте с вами пройдем по нему. Идти нужно аккуратно, чтобы никто не упал в лужу. Спина прямая, руки на пояс. те с вами перепрыгнем их. |
| 3. Дыхательная гимнастика | 30 сек (3-4 раза) | -Подул ветерок, давайте подышим свежим воздухом. |
| III часть. Игра | 1-2 раза | -Давайте с вами поиграем в игру |
| IV часть. Построение, подведение итогов |  | -Ребята, что мы с вами сегодня делали на занятии? (ответы детей)  Направо раз-два, за направляющим в обход по залу в группу шагом марш!  Организованный выход из зала. |