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 часть1. Построение2. 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 лесПеред 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 сигналуМедленный 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 погремушками1. И.п.: ноги врозь, погремушки внизу.1-2 – поднять погремушки через сторонывверх, позвонить3-4 – опустить погремушки черезстороны 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. |