Конспект по физическому воспитанию вторая младшая группа

Цель: Знакомить детей с выразительными возможностями движений.

Задачи:

1.Упражнять детей в катании мяча друг другу.

2.Учить детей ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы.

3.Корригировать внимание, развивать правильное дыхание.

4.Корригировать осанку в процессе выполнения упражнений.

5.Воспитывать умение внимательно слушать инструкции воспитателя и выполнять их.

Атрибуты: Бубен, игрушка зайца, планшетка, мячи, ребристая доска, набивные мячи. Ширина доски=20 см., длина=2-3м.

Время занятия: 15 минут.

Ход НОД:

Вводная часть — 2 мин.

Цель: Подготовить организм к небольшой физической нагрузке.

Дети входят в зал и встречаются с зайчиком, который приглашает детей в гости к себе, т.к. ему скучно одному в лесу. Ребята отправляются в «лес».

1.Ходьба (10 с.)

2.Ходьба на носочках — дети, покажем какие высокие, высокие деревья растут в лесу (7 с.)

3.Ходьба

4.Бег в медленном темпе — вдруг дети увидели волка и быстро убежали от него (15 с.)

5.Ходьба — вот мы и пришли в домик к зайчику (50 с.)

Каждый ребенок занял себе «место»- построение в круг.

Основная часть — 10 мин.

Цель: Дать детям небольшую физическую нагрузку.

ОРУ без предметов.

Ребята, зайка просит, чтобы вы показали, как мы умеем выполнять упражнения. Покажем зайке?

1.»Зайки играют с солнышком»

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни (узкой дорожкой), руки за спиной.

Вып.: 1 — вытянуть руки на уровне плеч («погреть на солнышке»). 2 — и.п. (спрятать) (5 р.)

2.»Зайки собирают цветы»

И.п.: ноги на ширине ступни (узкой дорожкой), руки на поясе.

В.: 1- присесть «сорвать цветочек»; 2- встать (и.п.) (5 р.)

3.»Зайчики наклоняются»

И.п.: Сидя, ноги врозь, руки за спиной.

В.: 1 — наклониться; 2 — коснуться ладонями носков ног; 3-4 — выпрямиться, вернуться в и.п. (5 р.)

4.»Зайчики греются»

И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

В.: 1 — согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу; 2 — и.п. (5 р.)

5.»Зайчики прыгают»

— прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (10 пр.)

— прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой (10 пр.).

Дыхательные упражнения.

1)»Подули на одуванчик»

В.: Сделать вдох, ненадолго задержать дыхание немного наклоняясь вперед, сделать медленный выдох («подуть на одуванчик») (2 р.).

2)»Понюхали цветы»

В.: Наклониться вперед, сделать «вдох» («понюхать цветы»), ненадолго задержать дыхание, выпрямиться, делая медленный «выдох» (2 р.).

Основные движения.

Ребята, зайчик мне сказал, что он хочет посмотреть, как вы умеете катать мяч друг другу. Давайте покажем ему. Встали все на зеленые квадратики друг за другом. Ребята, с Дианы до Андрея стоят на месте, остальные идите за мной, встали на розовые квадратики; сели на пол друг против друга. Катаем мяч друг другу, мяч не теряем.

Молодцы ребята, зайчику очень понравилось, как вы выполняли упражнения. А теперь давайте попрощаемся с зайчиком и уйдем из «леса» коротким путем, где нам надо перейти речку через бревно, которая покрыта сучьями, мы будем перешагивать через эти сучья (ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы) (5 р.).

Заключительная часть — 3 мин.

Цель: упражнять в беге по залу.

Наконец, дети, мы пришли в детский сад, сейчас мы с вами поиграем в игру «Зайка серенький сидит» (2 р.).

Содержание: Построились в круг, взрослый в центре, он говорит слова и показывает движения.

Зайка серенький сидит (взрослый садится)

И ушами шевелит (взрослый подносит пальцы к голове, шевелит ими).

Вот так, вот так

Он ушами шевелит (дети подражают движениям взрослого и повторяют за ним слова).

Зайке холодно сидеть

Надо лапочки погреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть (все хлопают в ладоши и повторяют 2 последние строчки)

Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать,

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать (все прыгают на одном месте).

Зайку волк испугал! (взрослый рычит)

Зайка тут же убежал! (дети разбегаются в рассыпную)

Молодцы, ребята, все были шустрыми и убежали от серого волка. А теперь давайте сядем на пол и закроем глазки, пусть глазки наши отдохнут — открыли, посмотрели на потолок – закрыли – открыли – поморгали – закрыли – открыли.

Молодцы, ребята, зайчику вы сегодня очень понравились, и он решил подарить вам медальки.