

Занятие по физической культуре во второй младшей группе «Прогулка в лес»

*Инструктор по физической культуре:
Топоркова Виктория Евгеньевна*

Цель: укрепить физическое здоровье детей;

Задачи:

Образовательные:

- упражнять в умении ходить и бегать друг за другом;
- формировать умение правильно выполнять прыжки, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь;
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамье;
- закреплять умение подлезать под дугу и выпрямляться;
- обогащать и активизировать двигательный опыт детей

Развивающие: Развивать внимание, мелкую моторику пальцев рук и ног; навыки ориентировки в пространстве, координацию и ритмичность движений, 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 к занятию: дуги разной высоты, гимнастическая скамья (высота 20 см); мягкие игрушки – заяка и медведь; угощения для Зайца (овощи и фрукты – муляжи).

Ход занятия

I ч - Вводная часть.

Организационный момент:

И - Ребята, к нам сегодня пришёл Заяц (*показать игрушку зайца, он приглашает на прогулку в весенний лес*). Пойдём с Зайчиком гулять?

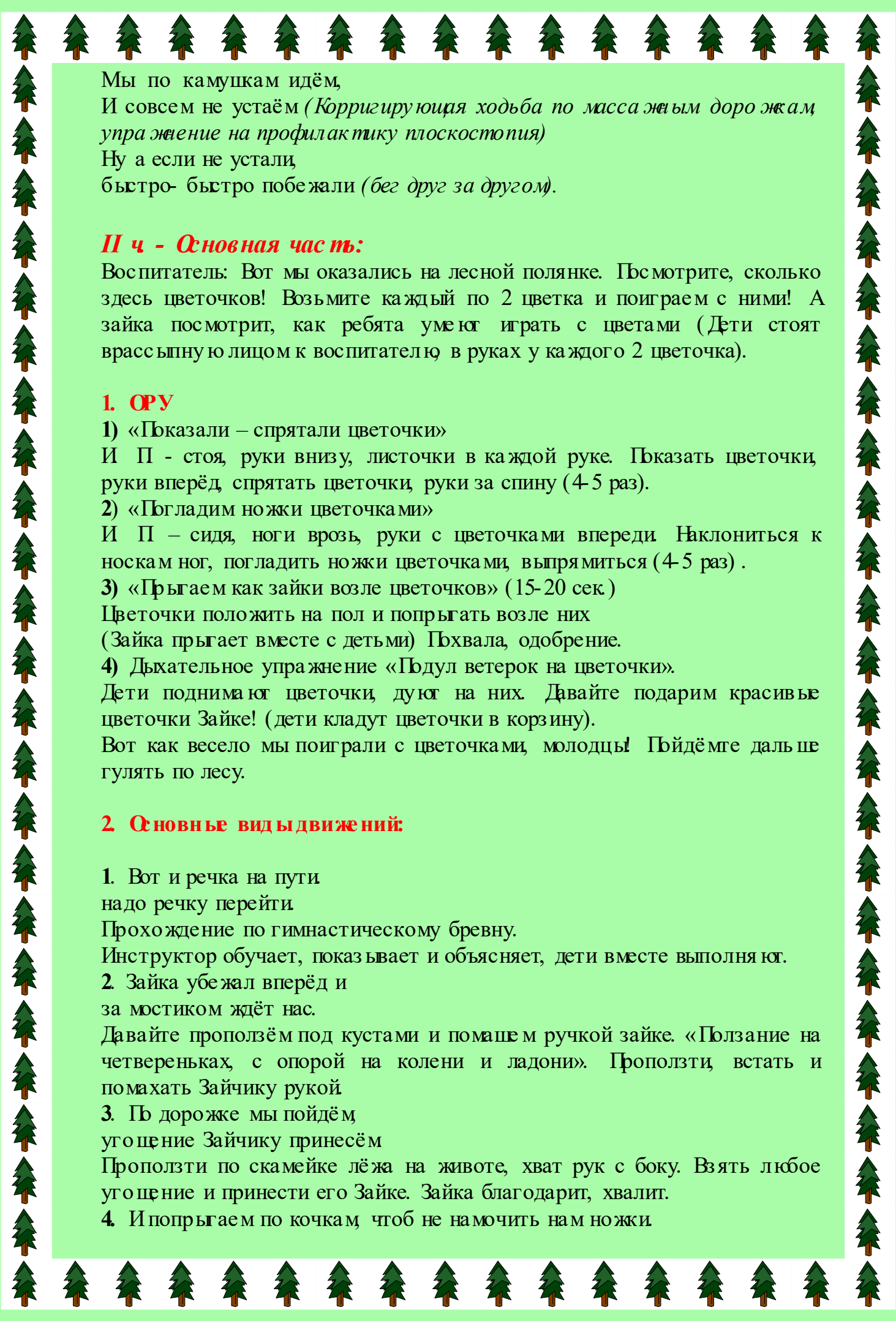
По дорожке мы шагаем (*идут друг за другом 30 секунд*)

(*Воспитатель идёт спиной вперёд, несёт в руке Зайца и предлагает смотреть на него - формирование правильной осанки*).

Громко топтать начинаем (*топают*).

Через лужу, ручеек

Прыг-скок, прыг – скок (*прыжки с продвижением вперёд*).



Мы по камушкам идём,
И совсем не устаём (*Корригирующая ходьба по массажным дорожкам*
упражнение на профилактику плоскостопия)
Ну а если не устали,
быстро- быстро побежали (*бег друг за другом*).

II ч - Основная часть:

Воспитатель: Вот мы оказались на лесной полянке. Посмотрите, сколько здесь цветочков! Возьмите каждый по 2 цветка и поиграем с ними! А зайка посмотрит, как ребята умеют играть с цветами (Дети стоят врассыпную лицом к воспитателю в руках у каждого 2 цветочка).

1. ОРУ

1) «Показали – спрятали цветочки»

И П - стоя, руки внизу, листочки в каждой руке. Показывать цветочки, руки вперёд, спрятать цветочки, руки за спину (4-5 раз).

2) «Погладим ножки цветочками»

И П – сидя, ноги врозь, руки с цветочками впереди. Наклониться к носкам ног, погладить ножки цветочками, выпрямиться (4-5 раз).

3) «Прыгаем как зайки возле цветочков» (15-20 сек)

Цветочки положить на пол и попрыгать возле них (Зайка прыгает вместе с детьми) Похвала, одобрение.

4) Дыхательное упражнение «Подул ветерок на цветочки».

Дети поднимают цветочки, дуют на них. Давайте подарим красивые цветочки Зайке! (дети кладут цветочки в корзину).

Вот как весело мы поиграли с цветочками, молодцы! Пойдёмте дальше гулять по лесу.

2. Основные виды движений

1. Вот и речка на пути
надо речку перейти

Прохождение по гимнастическому бревну.

Инструктор обучает, показывает и объясняет, дети вместе выполняют.

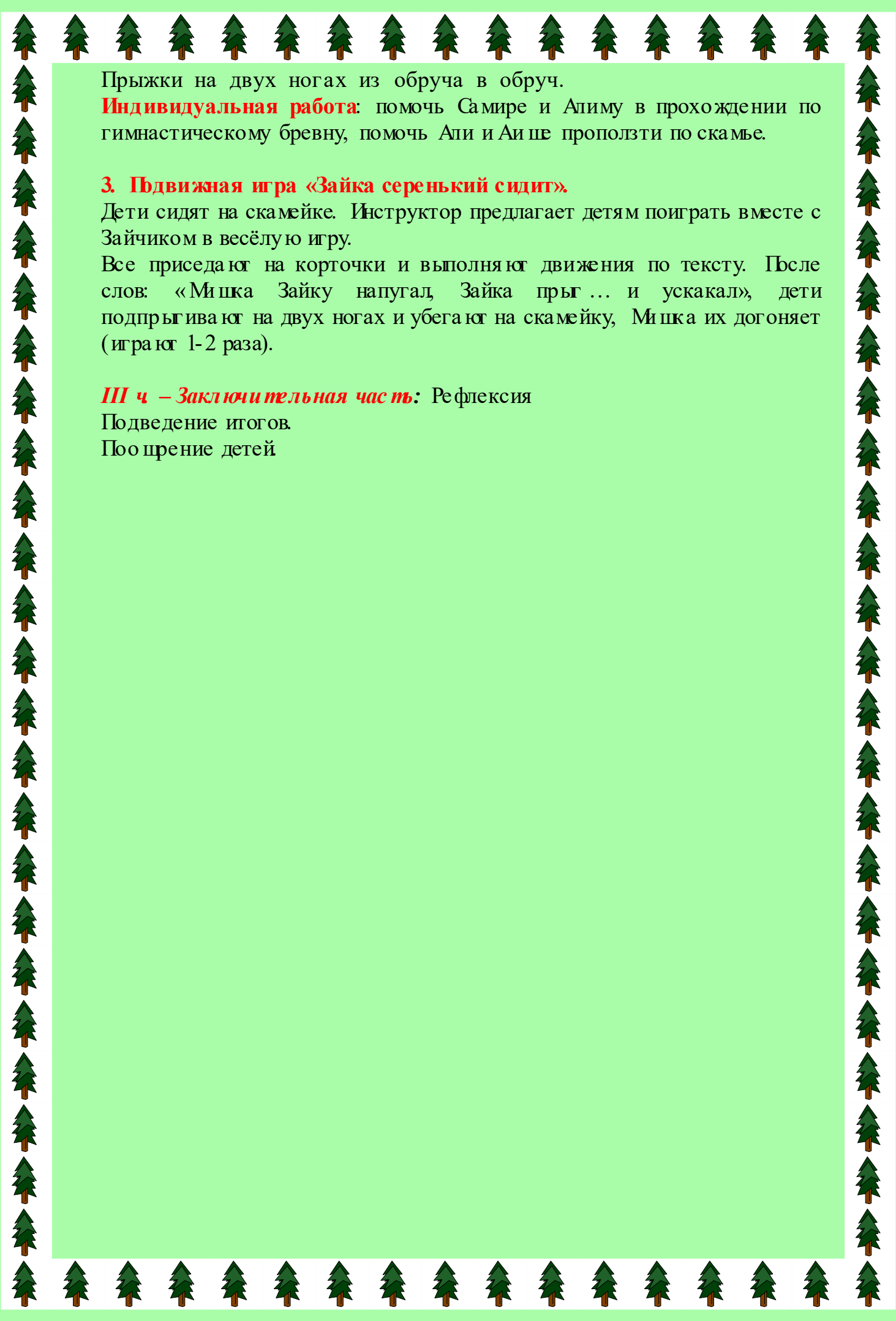
2. Зайка убежал вперёд и
за мостиком ждёт нас.

Давайте проползём под кустами и помашем ручкой зайке. «Ползание на четвереньках, с опорой на колени и ладони». Проползти, встать и помахать Зайчику рукой

3. По дорожке мы пойдём
угощение Зайчику принесём

Проползти по скамейке лёжа на животе, хват рук с боку. Взять любое угощение и принести его Зайке. Зайка благодарит, хвалит.

4. И попрыгаем по кочкам, чтоб не намочить нам ножки.



Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Индивидуальная работа: помочь Самире и Алимю в прохождении по гимнастическому бревну, помочь Апи и Аише проползти по скамье.

3. Подвижная игра «Зайка серенький сидит».

Дети сидят на скамейке. Инструктор предлагает детям поиграть вместе с Зайчиком в весёлую игру.

Все приседают на корточки и выполняют движения по тексту. После слов: «Мишка Зайку напугал, Зайка прыг... и ускакал», дети подпрыгивают на двух ногах и убегают на скамейку, Мишка их догоняет (играют 1-2 раза).

III ч – Заключительная часть: Рефлексия

Подведение итогов.

Поощрение детей

Конспект занятия по физкультуре : «Муха- Цокотуха»

Цель: Создать игровые условия для эффективной двигательной деятельности детей в позах лежа, сидя и при ходьбе.

Задачи:

Образовательные: Совершенствовать умение детей выполнять основные движения и держать равновесие в различных позах и движениях.

Развивающие: развивать мышцы плечевого пояса, рук, живота, спины, координацию движений

Коррекционно- профилактические: проводить профилактику нарушений осанки, улучшение функции дыхания и звукопроизношения.

Воспитательные: воспитывать чувство взаимопомощи, взаимоподдержки.

Тренировка смелости, решительности

Материально-техническое обеспечение: имитация бабушкиного двора и поляны с цветами

Ход занятия

.
- В темном уголке жила муха, там было тепленько, там муха отложила яичко. Из яичка родилась маленькая мушка. Мама муха назвала ее Цокотуха. Маленькая мушка любила поспать, свернувшись клубочком

Выполнение комплекса физических упражнений для дошкольников

Упражнение 1. «Муха спит»

(Ип) лежа на боку в позе эмбриона поочередные повороты туловища

слева - направо

- Солнышко нежилось своими лучиками муху и она переворачивалась с боку на бок

Упражнение 2 «Муха переворачивается»

(Ип) лежа на боку в позе эмбриона перекачивание с правой стороны на

левую и наоборот.

- Когда муха просыпалась, выгаскивала свои лапки поднимала и рассматривала их.

Упражнение 3 «Рассматривание лапок»

(Ип) лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередный подъем рук

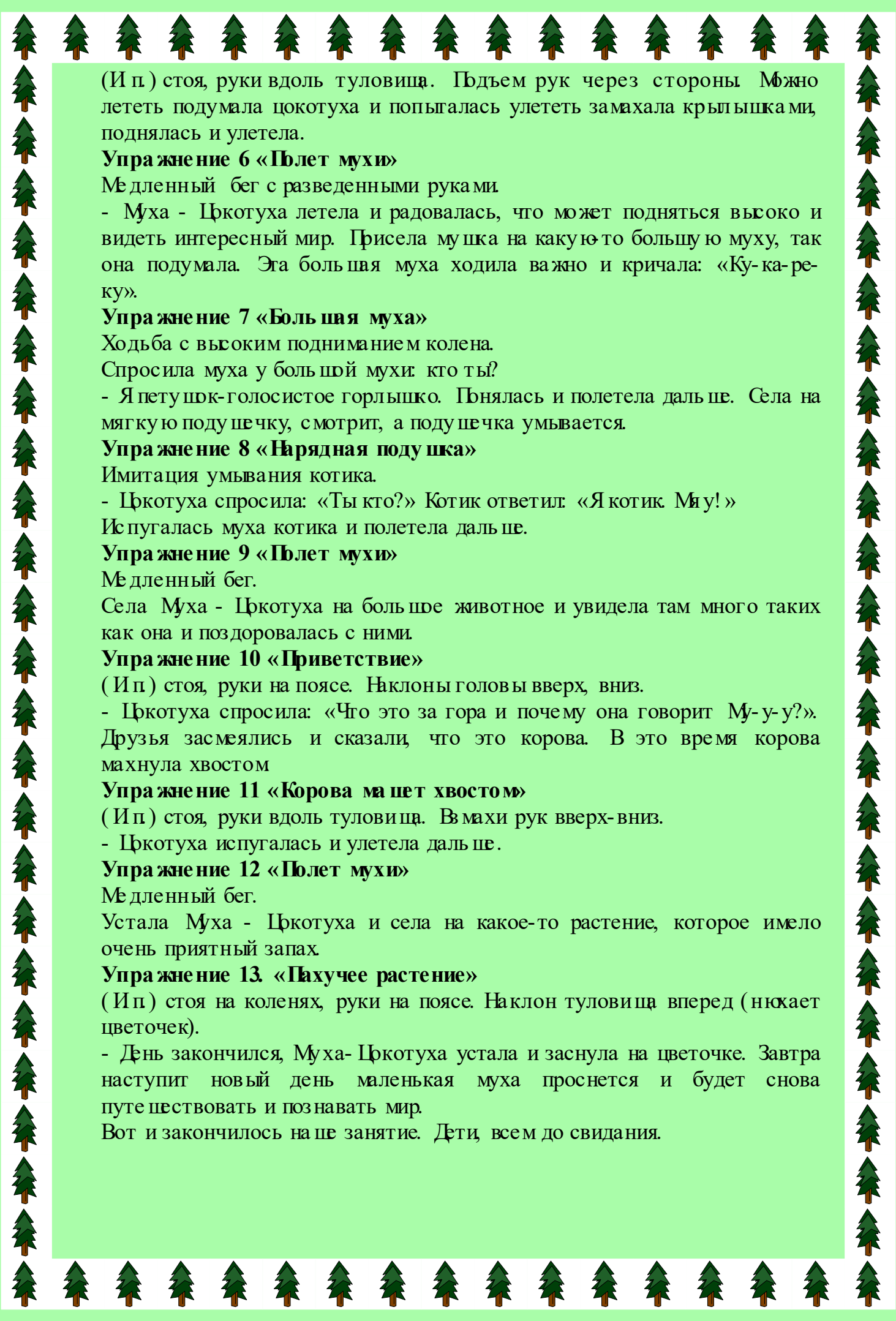
- Рассмотрев свои лапки, Муха- Цокотуха рассматривала все вокруг.

Упражнение 4 «Любознательная муха»

(Ип) лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Повороты головы вправо и влево.

- Стала мушка испытывать свои крылышки на прочность и что с ними можно делать.

Упражнение 5 «Испытание крыльев»



(И п) стоя, руки вдоль туловища. Подъем рук через стороны. Можно лететь подумала цокотуха и попыгалась улететь замахала крылышками, поднялась и улетела.

Упражнение 6 «Плет мухи»

Медленный бег с разведенными руками

- Муха - Цокотуха летела и радовалась, что может подняться высоко и видеть интересный мир. Присела мушка на какую-то большую муху, так она подумала. Эта большая муха ходила важно и кричала: «Ку-ка-ре-ку».

Упражнение 7 «Большая муха»

Ходьба с высоким подниманием колена.

Спросила муха у большой мухи: кто ты?

- Я петушок-голосистое горлышко. Пынялась и полетела дальше. Села на мягкую подушечку, смотрит, а подушечка умывается.

Упражнение 8 «Нарядная подушка»

Имитация умывания котика.

- Цокотуха спросила: «Ты кто?» Котик ответил: «Я котик Мяу!»

Испугалась муха котика и полетела дальше.

Упражнение 9 «Плет мухи»

Медленный бег.

Села Муха - Цокотуха на большое животное и увидела там много таких как она и поздоровалась с ними.

Упражнение 10 «Приветствие»

(И п) стоя, руки на поясе. Наклоны головы вверх, вниз.

- Цокотуха спросила: «Что это за гора и почему она говорит Му-у-у?». Друзья засмеялись и сказали, что это корова. В это время корова махнула хвостом

Упражнение 11 «Корова махает хвостом»

(И п) стоя, руки вдоль туловища. Вмахи рук вверх-вниз.

- Цокотуха испугалась и улетела дальше.

Упражнение 12 «Полет мухи»

Медленный бег.

Устала Муха - Цокотуха и села на какое-то растение, которое имело очень приятный запах

Упражнение 13. «Пахучее растение»

(И п) стоя на коленях, руки на поясе. Наклон туловища вперед (нюхает цветочек).

- День закончился, Муха-Цокотуха устала и заснула на цветочке. Завтра наступит новый день маленькая муха проснется и будет снова путешествовать и познавать мир.

Вот и закончилось наше занятие. Дети, всем до свидания.

Конспект занятия в первой младшей группе «Путешествия к зверятам»

Инструктор по физической культуре :
Топоркова Виктория Евгениевна.

Цель: развивать физическую активность детей

Задачи:

Образовательные: упражнять детей в ползании, хождении по кругу на полной стопе.

Развивающие: развивать координацию движений, внимание.

Воспитательные: воспитывать умение реагировать на просьбу воспитателя.

Материал: заяц, белка, медведь, обезьяна, собака, кошка, ноутбук, гимнастические палки 4 шт, гимнастические коврики 2 шт, зонт.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Дети заходят в группу. Встают на ковер.

Воспитатель:

- Ребята, мы пришли сюда играть. Мне кажется, что кто-то тут спрятался. Давайте поищем кто это? (да). Тихонько, на носочках пойдём за мной! (Находят белку и зайца).

Дети выполняют ходьбу на носочках по 2 раза в каждую сторону.

- А теперь шагом идем искать, кто еще может прятаться! (Находят обезьяну и медведя).

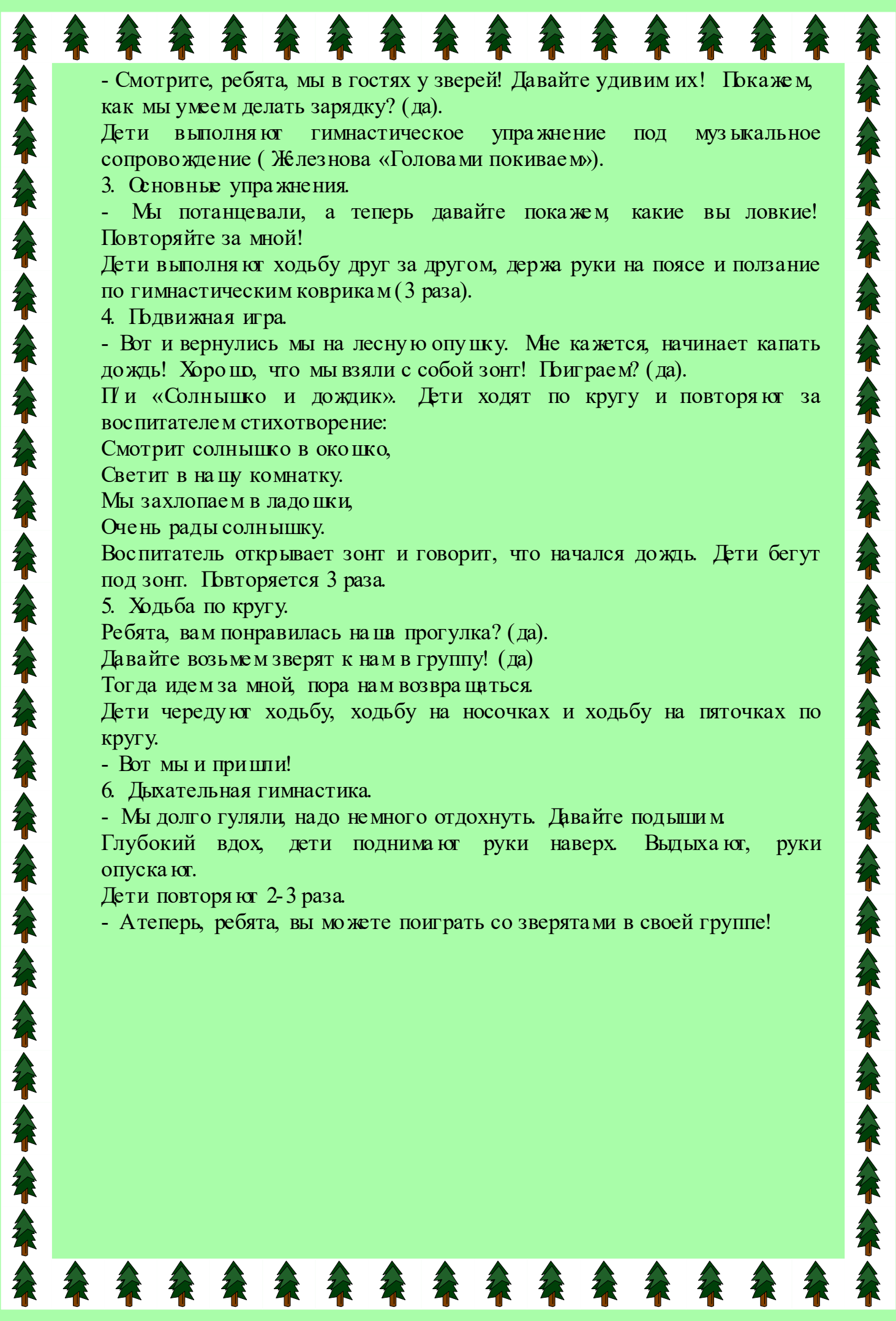
Дети выполняют ходьбу «стайкой» по 2 раза в каждую сторону.

- Давайте в этот раз побежим! (Находят собаку и кошку).

Дети выполняют бег по 2 раза в каждую сторону.

- Ой, как много зверей! Мы, наверное, попали в лес!

2. Гимнастическое упражнение.



- Смотрите, ребята, мы в гостях у зверей! Давайте удивим их! Покажем, как мы умеем делать зарядку? (да).

Дети выполняют гимнастическое упражнение под музыкальное сопровождение (Железнова «Головами покиваем»).

3. Основные упражнения.

- Мы потанцевали, а теперь давайте покажем, какие вы ловкие! Повторяйте за мной!

Дети выполняют ходьбу друг за другом, держа руки на поясе и ползание по гимнастическим коврикам (3 раза).

4. Подвижная игра.

- Вот и вернулись мы на лесную опушку. Мне кажется, начинает капать дождь! Хорошо, что мы взяли с собой зонт! Пыграем? (да).

Пы «Солнышко и дождик». Дети ходят по кругу и повторяют за воспитателем стихотворение:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку.

Воспитатель открывает зонт и говорит, что начался дождь. Дети бегут под зонт. Повторяется 3 раза.

5. Ходьба по кругу.

Ребята, вам понравилась наша прогулка? (да).

Давайте возьмем зверят к нам в группу! (да)

Тогда идем за мной, пора нам возвращаться.

Дети чередуют ходьбу, ходьбу на носочках и ходьбу на пяточках по кругу.

- Вот мы и пришли!

6. Дыхательная гимнастика.

- Мы долго гуляли, надо немного отдохнуть. Давайте подышим

Глубокий вдох, дети поднимают руки вверх. Выдыхают, руки опускают.

Дети повторяют 2-3 раза.

- А теперь, ребята, вы можете поиграть со зверятами в своей группе!