Конспект ОД по физическому развитию

«Скоро лето»

во второй младшей группе

Подготовила: инструктор по ФК

Нуянзина Т.Н.

**Задачи:**

1. познакомить детей с перестроением из колонны в три звена;
2. научить детей выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель;
3. упражнять в прыжках через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете;
4. развивать ловкость и равновесие при влезании на скамейку с дополнительным заданием для рук;

Инвентарь: мешочки с песком - по количеству детей; обруч большого диаметра; скамейка- 1 шт.; кубики - 3 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание занятия | Дозировка | Методические  указания |
| Подготови  тельная  Основная  Заключи-тельная | Создание игровой мотивации. Построение в колонну. Ходьба с дополнительным заданием: по сигналу - остановка; поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в 3 звена  1. О.Р.У. - «На лугу»:  1) и.п. -стоя, ноги врозь; 1-3 - руки вперед- вверх; 4 и.п.  2) и.п.: то же 1-2 - руки вперед, ладони вверх, пальцы развести, прогнуться;3-4 и.п.;  3) и.п.: то же, руки внизу; 1- руки вверх; 2- наклон вправо; 3- наклон влево; и.п  4)и.п. - то же, руки вперед - вниз, кисти в кулак; 1-поворот вправо; 2-поворот влево; 3- счет 2; 4- и.п.;  5)и.п. - то же; 1-4 - наклон вперед прогнувшись, руки имитируют плавание кролем; 5-6 - и.п.;  6) Прыжки на месте с глубоким приседом.  2.Основные виды движений:  1)броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расстояния 1 м правой рукой - «Попади в обруч»; 2) влезание на скамейку, держа руки в стороны  **3.** Подвижная игра «Огуречик, огуречик». Дети становятся за линию на одной стороне зала. На противоположной стороне живет мышка (инструктор или кто-либо из детей). Все идут по залу по направлению к мышке и произносят: «Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет». С окончанием слов мышка начинает ловить убегающих детей. 1.Ходьба по кругу.  Пальчиковая гимнастика (комплекс № 2): «Коза». Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой.  «Козлята». То же упражнение, но одно­временно выполняется пальцами обеих рук.  «Очки». Образовать два круга из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их.  «Деревья». Поднять обе руки, ладонями к себе, широко расставив пальцы.  **Потешка:** Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка. Этот пальчик - мамочка, Этот пальчик - я. Вот и вся моя семья. (Дети загибают пальцы в кулачок, а потом разгибают по одному пальцу, начиная с большого.).  **Потешка:** Сидит белка на тележке, продает она орешки: Лисичке-сестричке, воробью, синичке, Мишке толстопятому, заиньке усатому. (Дети пальцами правой руки загибают пальцы левой руки по очереди, начиная с большого). | 1мин  1круг  1круг  40сек  4мин  4раза  2раза  3раза  4раза  3раза  3-4раза  2раза  2-3раза  1круг  1мин | Сохранять  Дистанцию  Светит солнышко «Погреем ладони и лицо на солнышке» «Ветер раскачи­вает деревья»  «Косим сено»  «Поплаваем» Поныряем  Стоя, левую ногу вперед, правую руку с мешочком - вперед- вниз; затем отвести руку назад - замах и бросок в обруч. Инструктор дол-жен помнить, что движения детей младшего дошкольного возраста еще несовершенны, поэтому не следует позволять им бегать слишком быстро. |