

План – конспект физкультурного занятия
для детей второй младшей группы

Время: 15 минут

Оборудование и инвентарь: гимнастическая стенка, мячи, погремушки

Контингент: воспитанники второй младшей группы

Задачи: 1.(оздоровительные) Охранять и укреплять здоровье детей, повышать функциональный уровень основных систем организма.

2 (образовательные) Обучать строиться в шеренгу, находить свое место при построениях. Обучать ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Научить лазанию по гимнастической стенке.

Совершенствовать бросание мяча и его ловлю.

3 . (воспитательные) Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I Вводно-подготовительная 4минуты	1.Построение, приветствие, сообщение задач занятия.	30 с	Давайте встанем к белой полоске. Здравствуйте дети. Сегодня мы с вами будем учиться, повторим ...
	2. Перестроение в колонну по 1.		«Встаем за Катей друг за другом»
	3. Ходьба без задания	1 круг	«За Катей в обход налево шагом марш!»
	4. Ходьба с заданием: а) В руках «Несем погремушки» И.п. руки перед собой	1 круг	Высоко поднимаем руки с погремушками, «За Катей в обход налево (направо) шагом марш!»
	б) на носках И.п. руки с погремушками на пояс	1 круг	Спина прямая, голова прямо. «С заданием «За Катей в обход налево (направо) шагом марш!» , «Закончили»

	в) ходьба с высоким подниманием колена И.п. руки с погремушками за спину	1 круг	Руки с погремушками спрятали за спину, «За Катей в обход налево (направо) шагом марш!»
	5. Бег без задания	1 круг	Бегом «За Катей» марш!
	6. Бег с заданием а) бег с остановками – остановиться и показать погремушку соседу	3 круга	Выполнять в порядке очереди, стараться не ронять погремушку.
	7. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания: И.п. погремушки внизу 1-2 погремушки вверх глубокий вдох через нос 3-4 И.п. выдох через рот и нос	3 раза	«За Катей в обход налево (направо) шагом марш!»
	8. Остановка		«На месте стой! Раз, два. Повернитесь за Катей!»
	9. Перестроение в 2 шеренги		«Сначала рассчитаться на «белочек», «зайчиков». «Белочки» выходят вперед на 2 шага, «зайчики» остаются на месте.
II Основная часть 10 мин	10. ОРУ с погремушками 1 упр. И.п. – стойка ноги врозь 1-2 Поднять руки вверх через стороны 3-4 И.п	5 раз	Дети мы сейчас с вами будем трясти погремушками и приговаривать «Динь-динь». Руки прямые, погремушки держим в руках и погремим ими.

	<p><u>2 упр.</u> И.п. – сед на пятках, руки к плечам 1- Поворот в правую сторону 2 - Спрячем погремушку за спину 3- И.п 4 - Поворот в левую сторону 5- Спрячем погремушку за спину 6- И.п</p>	5 раз	Показываем погремушку соседу и скажем ему «Вот». Ноги не сдвигать.
	<p><u>3 упр. Выполнить лежа на коврике</u> И.п.- лежа на спине погремушки вверх 1- руки вперед 2- И.п. 3- руки прижали к животу и согнули ноги в коленях 4- И.п.</p>	5 раз	Держим руки прямыми и гремим погремушками Спрятали погремушку в животик, ноги прижали к животику
	<p><u>4 упр. Прыжки</u> И.п.- Узкая стойка, ноги врозь 1-5- подпрыгиваем вверх вниз на двух ногах 6- И.п.</p>	5 раз	Приземляемся на полусогнутые ноги и встряхиваем погремушкой
	<p><u>5 упр.</u> И.п.- основная стойка 1,2,3- ходьба на месте, руки вверх 4- и.п.</p>	5 раз	Тихо-тихо поднимаем погремушки через стороны вверх, погремушки отдыхают.
	<p>11. Перестроение в два отделения Способ организации -</p>	20 с	(1 отделение обучение лазанию по гимнастической стенке, 2 отделение совершенствование бросания и ловле мяча)

	<p>12. 1 Отделение. Обучение лазанию по гимнастической стенке приставным шагом</p> <p>Методика обучения:</p> <p>I Рассказ, показ</p> <p>II Подводящие упражнения:</p> <p>1. упр. И.п – стойка на правом и левом коленях</p> <p>1 лазание по полу с ускорением темпа</p> <p>2 И.п</p> <p>2 упр. И.п –основная стойка</p> <p>1 подпрыгивание на месте</p> <p>2 подпрыгивание на месте с поочередным подниманием рук</p> <p>3 подпрыгивание на месте с поочередным подниманием ног</p> <p>III . Самостоятельное выполнение</p>	<p>4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>4раза</p> <p>1 мин</p>	<p>На начальных этапах освоения дети лазают <u>приставным шагом</u>. Они берутся последовательно обеими руками за одну перекладину, встают на перекладину одной ногой и подтягивают к ней другую. Таким образом на одной перекладине одновременно оказываются обе руки, на другой - обе ноги. Также приставным шагом они и спускаются, только темп движений становится более медленным.</p>
	<p>2 отделение. (Совершенствование бросания и ловли мяча)</p> <p>1. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), (2–3 раза подряд).</p> <p>2. Бросание мяча вверх(в прямом направлении)</p> <p>3. Бросание мяча вниз</p> <p>4. Бросание мяча об пол (землю)</p>	<p>2 мин</p>	<p>Не сходить с одного места.</p> <p>Не терять мяч.</p>
	<p>12 Переход к другому месту занятий</p>	<p>20 с</p>	<p>Построение в отделениях, в колонну по 1. « Встаем за Катей друг за другом»</p>
	<p>13. Подвижная игра «Наседка и цыплята»</p>		<p>Дети изображают цыплят, а воспитатель наседку. На одной стороне зала или площадки огорожено место (веревка или шнур натягивается</p>

			<p>между деревьями или стойками на высоте 50 см)-это дом, где живут насадка и цыплята. Первой выходит из дома насадка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят : «ко-ко-ко».По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к насадке и вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки. Воспитатель говорит : «Большая птица!». Все цыплята бегут домой.</p>
<p>III Заключительная часть 1 мин</p>	14. Построение в шеренгу	20 с	«Давайте встанем к белой полоске»
	15.		
	16. Построение. Подведение итога занятия. Прощание	40 с	