

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 г. Каменки Пензенской области

Конспект НОД по физическому развитию
с детьми второй младшей группы
«Весенняя полянка»

Подготовила
Воспитатель
I квалификационной категории
Стежляникова Л.А.

2019г.

Цель: Формирование у детей интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

1. Создать условия для бережного отношения к природе и окружающей среде.
2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры;
3. Совершенствовать навыки в прокатывании мяча между предметами, поставленными в ряд, ползания на четвереньках; в подлезании под препятствие в группировке.
4. Поощрять участие детей в совместных играх и способствовать формированию положительных эмоций и активной двигательной деятельности детей.
5. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.

Оборудование: цветы по 2 на каждого ребенка, мячи массажные по количеству детей, комплект вертикальных стоек, ребристая доска, мягкие модули 6 штук, дуги высота 50 см 2 шт., , игрушка лиса, игрушка медведь, лиса, ткань белая (2x2 м), колпак.

Вводная часть:

Вос-ль: Здравствуйтесь ребята, я рада видеть вас. Давайте поприветствуем друг друга и подарим им наши улыбки.

Сегодня есть особый повод для улыбки, к нам пришла весна. Какие приметы весны вы уже заметили?

Ответы детей: тает снег, идут дожди, бегут ручьи, набухли почки.

Вос-ль: Правильно! Давайте отправимся на весеннюю полянку и посмотрим, как природа пробуждается от зимнего сна.

-Подравнялись, направо!

Друг за другом мы шагаем

Выше ноги поднимаем! *Ходьба*

По дорожке мы пройдем,

На носочки все встаём! *Ходьба на носках*

Снова ровная дорожка,

Пошагаем мы немножко! *Ходьба*

Гуще лес и ниже ветки,

Проползают наши детки! *Ползание на четвереньках*

Прыгнем через ручеек

Не замочим наших ног! *Прыжки на двух ногах*

Тропинка нас зовет вперед,

Кто красиво так идет?! *Ходьба*

А теперь пришла пора

Пробежаться детвора! *Бег*
Мы спешили, мы бежали
На полянку мы попали! *Ходьба*

Восстановление дыхания

Вос-ль: Ребята, а вот мы оказались на весенней полянке. Посмотрите, какие красивые подснежники спрятались по деревьями! (Снимает белую ткань, под ней цветы и игрушка медведь.)

Мишка: Кто так громко здесь шумит, мне медведю спать не даёт? Правила в лесу

Вос-ль: Мишка, мы с ребятами пришли в лес весну встречать, пора и тебе из берлоги выбираться. А чтобы тебе просыпаться было веселей, поучись у наших ребят зарядку делать. Ребятаки, научим мишку делать зарядку?

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Руки на поясе, наклоны головы вперед, назад (4 раза).
2. И. п. – ноги на вместе, руки на плечиках, на счет раз руки в стороны. На счет два в исходное положение. (4 раза).
3. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять в верх потянуться к солнцу, руки через стороны в исходное (4 раза).
4. И. п. – руки на поясе, ноги слегка расставлены присели руки вперед, встали руки на поясе (4 раза).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс Прыжки на двух ногах вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (3 раза).

Дыхательная гимнастика на восстановление дыхания

«Подснежник».

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

Вот подснежники проснулись

Улыбнулись, потянулись

Раз- росой они умылись

Два-красиво покружились

Три –нагнулись и присели

И на солнце поглядели.

Мишка благодарит детей за зарядку.

Вос-ль: Ребятаки, вы хотите еще погулять по полянке? Посмотрите, какие пенечки интересные. Дети проходят к мягким модулям, поставленным в ряд на расстоянии 50 см друг от друга. За одним из модулей прячется лисичка.

Вос-ль: Вот так, чудо-чудеса, за пеньком сидит лиса.

Лиса: Я не просто так сижу, колобка я сторожу. Хочу его съесть!

Вос-ль: Ребятаки, что же делать? Рыжая плутовка, хочет съесть колобка!

Давайте мы её обхитрим. Садитесь скорее на лавочку, я сейчас объясню, что

нужно сделать. У меня в корзине есть мячи, они круглые, как колобок, давайте прокатим их по тропинке между пеньками, по мостику, над ручейком, под ветками высокими с мячиками пройдем, по ровной тропинке мячики прокатим и за нами поползем. Воспитатель сопровождает слова движениями.

Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание поточным способом (2-3 раза)

Основные виды движений (под спокойную музыку).

1. Прокатывание мячей "Змейкой". Модули выложены в линию (6 штук на расстоянии 30–40 см один от другого). Прокатить мяч не задевая модули.
2. "По мостику". На полу лежит длинная доска. Пройти по доске, боком приставным шагом, руки мяч перед собой; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски.
3. «Под ветками». Пролезть под перекладину (на высоте 60 см) не задевая её, мяч в руках у груди.
4. «По ровной дорожке». Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении двумя руками и проползти за ним на четвереньках. Поднять мяч, выпрямиться. Воспитатель ловит мяч в конце дорожки, инструктор контролирует выполнение упражнений в подлезании и ходьбе по дорожке. После второго(третьего) круга дети убирают мячи в корзину и подходят к лисе встают вокруг лисы.

Лиса: обхитрили вы меня, не нашла я настоящего колобка, только ваши мячи видела .(попрощались с лисой)

Вос-ль :

Ребята, вот сюрприз, колпачок для восстановления дыхания и ритма сердца. Игра называется «Угадай, кто спрятался!»

Вы, ребята, плавно и спокойно ходите под музыку.

Как только музыка остановится - вы закрываете глаза и приседаете на корточки.

Ты глаза не открывай, кого нет здесь - называй!

Вос-ль: Ребята, и нам пора в группу возвращаться,. Вставайте за мной, и мы отправимся в детский сад. Голова и спинка прямо, смотрим вперед, идем ровно, ноги поднимаем, живот подтянут, руки работают вперед-назад, дышим ровно.

Ходьба по залу.

Дети строятся, прощаются с гостями, выходят за воспитателем из зала