

Конспект физкультурного занятия

Возраст: первая группа раннего возраста

Задачи:

- Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий
- Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом
- Упражнять в ползании на ладонях и ступнях

Средства: канат, гимнастическая скамейка, мячи, мягкие модули, коврики

| Программное содержание и части занятия | Время, темп, дозировка | Организационно-методические указания |
|---|------------------------|--|
| 1 часть | | |
| Построение в колонну | 5 минут | -Здравствуйте, ребята. Построились в шеренгу, подровняли ножки по канату. |
| Обычная ходьба | 1 круг | Повернулись налево раз, два. Шагом марш. |
| Ходьба на носках | 1 круг | Следим за осанкой, спину держим ровно. |
| Ходьба на носках с приседаниями | 1 круг | А теперь руки на поясе, идем на носочках, как великаны. Смотрим прямо перед собой. |
| Обычная ходьба | 1 круг | Идем обычным шагом. |
| Перестроение для ОРУ | | А теперь присели, как гномики. Выпрямились, идем обычным шагом. А теперь опять присели, опять превратились в гномиков. Снова выросли, идем обычным шагом. Молодцы. |
| | | А теперь подходим и берем коврики, располагаемся в шахматном порядке. |
| 2 часть ОРУ | | Начинаем выполнять упражнения. |
| 1. И.п. - ноги на ш. ступни, руки вдоль | 5 раз | Будем махать кистями рук. Ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища. На раз - подняли руки в стороны, помахали кистями, на два - |

| | | |
|---|--|---|
| <p>туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться ви.п.</p> | | <p>опустили. Начинаем упражнение.</p> |
| <p>2. И.п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться ви.п.</p> | <p>4-5р</p> | <p>Будем приседать. Ноги узкой дорожкой, руки за спиной. На раз-присели, руки - вперед, на два-выпрямились, спрятали руки. Упражнение начинай.</p> |
| <p>3. И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклонить ся вправо, влево, подняться, вернуться в и.п.</p> | <p>По 3р. В каждую сторону</p> | <p>Будем делать наклоны. Встали на колени, руки на поясе. На раз-наклонились вправо, на два-выпрямились. На три-наклонились влево, на четыре - выпрямились. Упражнение начинай.</p> |
| <p>4. И.п. - лежа на спине. Поперемен ное сгибание и расгибание ног - “велосипед ”. (между</p> | <p>1р</p> | <p>Будем крутить педали велосипеда. Легли на спину, крутим педали. Отдохнули. Теперь еще раз. Молодцы.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>серией движений ногами (небольшая пауза)</p> <p>5. И.п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево, в чередовании с ходьбой на месте.</p> | <p>5-6р</p> | <p>Будем прыгать с поворотами. Ноги узкой дорожкой, руки на поясе. На раз - прыгаем с поворотом влево, на два - с поворотом вправо. Начинаем выполнять.</p> |
| <p>ОД</p> <p>1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке “Медвежата”</p> | <p>5 минут</p> <p>10 минут Дистанция- 3 метра</p> | <p>Сейчас мы вспомним, как бросать мяч. Посмотрите, я покажу как нужно бросать мяч. Нужно бросать перед собой невысоко, при этом смотреть на мяч. А теперь поставили ноги узкой дорожкой, мяч держим в согнутых руках перед собой - вот так. А теперь, бросили мяч. Молодцы. Давайте попробуем еще раз, поднимите мячи.</p> <p>А теперь поиграем в медвежат. Сегодня мы отправимся в лес за малиной. Построились в колонну. Выполняем по очереди. Встаем на четвереньки, опираемся на ладони и ступни.. А теперь, в лес! Поползли до леса. Встаем, возвращаемся в колонну шагом. Молодцы.</p> |
| <p>Подвижная игра “Мы топаем ногами”</p> | <p>3-4 раза</p> | <p>А теперь немного отдохнем и поиграем. Встаем в круг. Разомкнулись на вытянутые руки. Повторяем движения за мной:</p> |

| | | |
|---|---------------------------------|---|
| <p>Движения: Топот на месте Хлопки руками Наклоны головы в стороны Бег по кругу</p> | | <p>Мы топаем ногами Мы хлопаем руками Качаем головой Мы руки поднимаем Мы руки опускаем Мы руки подаем И бегаем кругом Побежали скорее по кругу. А теперь идем шагом. Давайте еще раз. Молодцы.</p> |
| <p>Заключительная часть Построение в колонну Обычная ходьба</p> | <p>1 минута 1 круг</p> | <p>Построились в колонну. Подравняли ножки по канату. -что мы сегодня делали? -что вам понравилось больше всего? - что было трудно? Молодцы! Направо за направляющим шагом марш.</p> |