

**ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ
ГРУППЫ №1«Солнышко», №10 «Радуга»**

АПРЕЛЬ

4 неделя 20.04.2020 – 24.04.2020 по теме «Колобок»

Программное содержание: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, играх с мячиками.

1 Часть: Вводная – 2 мин

Логоритмика «КОЛОБОК»

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки,

(Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо)

Доставала из печи

(Руки вверх, в стороны, вниз)

Ни пирог, ни калачи,

(Повороты туловища влево - вправо, руки в стороны)

Как поставила на стол,

(Приседание)

Он от бабушки ушел.

(Прыжки)

Кто же бежит без ног?

(Хлопки в ладоши)

Это желтый КОЛОБОК!

Укатился в сказке колобок по тропинке в лес, и мы пойдем за ним следом.

Ходьба и бег «ТРОПИНКА В ЛЕС»

Как у наших у ребят

Ножки весело стучат –

Топ-топ-топ, топ-топ-топ! (Идут змейкой между кустов притопывая ногами).

А устанут ножки,

Хлопают ладошки –

Хлоп-хлоп-хлоп! (Идут на носочках, руки подняты над головой, хлопки).

А потом вприсядку

Идем мы по порядку. (Движение вперед в полуприсяде).

А как пустимся бежать –

Никому нас не догнать! (Легкий бег по кругу, и змейкой вокруг кустов).

Катится, катится колобок, а навстречу ему Зайчик.

2 часть: Основная – 12 мин

ОРУ(общеразвивающие упражнения) «Прыг-скок, зайцы делают зарядку»

(Муз. сопровождение «Песенка – зарядка» В.Богатырева)

Проигрыш«пружинка»

1 куплет

Зайцы встали по-порядку, (повороты и наклоны головы)

Зайцы делают зарядку,

*Саша тоже не ленись-
На зарядку становись.*

Припев:

Прыг-скок, руки вверх 2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши над головой
Прыг-скок, руки вниз 2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши внизу
А теперь давай, дружок, подтянись. поднять руки вверх и встать на носочки
(повторить 2 раза)

2 куплет

Рядом ежик травку топчет, подъемы на полупальцы
Заниматься с нами хочет.
Будем с ежиком шагать, марш на месте с высоко поднятыми коленями
Выше ноги поднимать.

Припев:

Топ-топ, шаг вперед, 2 притопа, шаг вперед
Топ-топ, шаг назад. 2 притопа, шаг назад
А теперь в ладошки хлопнуть
Встали и стоять.
(повторить 2 раза)

Проигрыш

3 куплет

А лягушки на кувшинке «мячик» на месте, руки как у лягушек
Дружно выпрямили спинки,
Ставят лапки на бока руки поставить на пояс
И качаются слегка. наклоны в стороны

Припев:

Кач-кач, вправо, влево, наклоны корпуса в стороны
Кач-кач, влево, вправо.
Вот такая лягушачья повороты корпусом в стороны
И зарядка, и забава.
(повторить 2 раза)

Проигрыш:

прыжки на месте

Упражнение «ЗАЙЧИК с КАПУСТОЙ!»

Встаем парами и друг другу перекатываем, сидя на пятках.

Упражнения «ПЕСЕНКА КОЛОБКА»

Ползание на четвереньках

Упражнение на дыхание «ОЙ-ОЙ-ОЙ»

Восстановление дыхания : Руки вверх – вдох, руки вниз с наклоном – выдох.

Игра с мячиками «ГДЕ ЖЕ КОЛОБОК?»

Вначале мяч прячется так, чтобы водящий не видел. Если это просто игра, то водящего просят выйти ненадолго из комнаты или отвернуться.

Далее, водящий начинает ходить по комнате, а игрок подсказывают ему, насколько он приблизился к предмету своих поисков, но делать это не напрямую, а с помощью иносказательных фраз.

3 часть: Заключительная – 1 мин

«КОЛОБОК» - движения под музыку

1.

Кто там катится вдали, Руки козырьком к глазам,
Без тропинок, без дорог? повороты туловища влево – вправо
Ты зачем на край земли
Разбежался колобок? Наклоны вперед, руки на поясе

Припев:

*Колобок, Колобок,
Ну, куда ты, дружок?
Ну, какой тебе прок
Убегать за порог?*

Хлопки в ладоши

2.

- Я от бабушки ушел,
Я от дедушки ушел,
Не попался на зубок,
Вот какой я Колобок!

Приседания

Припев: повторяется

3.

На пригорок, на горбок,
Через поле и лесок
Полечу я Колобок
Жаль, что я не голубок!

Прыжки на месте

Припев: повторяется

4.

Он и волку и лисе
Все хвалился и хвалился
Ну, а дальше знают все
До чего он докатился!

Присели

Резко встали, руки вверх