Физкультурное занятие в младшей группе

Задачи.

Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.

1-я часть.

Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – "лошадки". Бег, руки в стороны – "стрекозы". Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающзих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы "П".

2-я часть.

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – "воротничок". Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков, выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину *(4–5 раз)* *(рис. 10)*.

3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо *(влево)* медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Основные виды движений.

Прыжки "Через болото". Из 8-10 плоских карточных обручей *(или шнуров)* диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке "кочки". Дети становятся в две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через "болото", прыгая на двух ногах с одной "кочки" на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги *(между детьми должно быть определенное расстояние)*.

После того как все ребята "переберутся через болото", следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.

Прокатывание мячей "Точный пас". Дети становятся в две шеренги по ориентирам *(шнуру, цветным меткам)*. Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи *(или дети берут мячи из корзины)*.По сигналу воспитателя: "Покатили!" – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги *(пары определяются заранее)*. Игровое задание повторяется 8-10 раз подряд.

Подвижная игра "Мыши в кладовой". Дети-"мышки" сидят в "норках" – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится "кладовая".

Сбоку от играющих сидит воспитатель – "кошка". "Кошка" засыпает, а "мътти" бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и "грызут сухари". "Кошка" просыпается, мяукает и бежит за "мышами". Они убегают в "норки" *(кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их)*. Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок.

3-я часть.

Игра "Где спрятался мышонок?".