Конспект занятия по физкультуре

В младшей группе

<<В гости к сказке>>

Цель: закреплять ходьбу по скамейке, с заданиемдля рук, сохраняя равновесие; учить ползать на четвереньках с отталкиванием мяча головой; упражнять в увертывании от ловишки в игре; закреплять слова физминутки, сочетая с движениями.

|. Часть.

В лес гулять пойдем,

Друг за другом встаем. Построение в колонну

В русской сказке побываем

Трёх медведей повстречаем,

Колобка в лесу найдем

От лисы его спасем.

Девочку Машу домой проведем

Дружно играть мы с нею начнем.

1. Раз-два.раз-два,

Веселее детвора!- ходьба в колонне 10-15 сек.

1. Ноги выше поднимаем

На жучков не наступаем

Раз-два, раз-два,- ходьба с высоким подниманием колен,

Выше ноги детвора руки свободно 10-15 сек.

1. Как медведи мы пойдем- ходьба с опорой на руки и ноги 10-15 сек.

В гости к сказке попадем

1. Вот зайчишка поскакал

Прыг-скок,прыг-скок- прыжки на двух ногах

Догони меня дружок с продвижением вперед 15 сек.

Мы попрыгаем немножко

Только в путь зовет дорожка

1. Раз-два, раз-два,

Друг за другом детвора- ходьба

По дорожке побежим

В гости к сказке поспешим бег в колонне 30 сек.

1. Побежали, побежали

И несколько не устали

Раз-два,раз-два

Веселее детвора!

1. Стой , ребята,

Мы пришли-

И поляночку нашли ходьба без задания

В круг скорее все вставайте и

Медведей поджидайте построение в круг

ОРУ

||. Часть

1. <<Вот папа-медведь нас встречает.>>

И.п. стоя, ноги на ш.п., руки вдоль туловища

1-руки поднять вверх, <<округлить>>4-6 раз

Раз-два, раз-два

Повторяйте детвора

1. <<Медведица мама в перевалку идет>>

И.п. стоя ноги на ш.п., руки на поясе,

Наклоны вправо-влево по 3 раза в каждую сторону

С собой Мишутку сыночка ведет

Влево - раз, вправо - раз,

Наклонитесь вы сейчас

Влево - раз, вправо - раз,

Получается у вас

1. <<Медвежонок>>

И.п. стоя, руки на поясе, присесть, руки вперед с хлопком 4-6 раз

Вот и пришел малыш медвежонок,

От папы и мамы медведей ребенок,

Стал приседать и шалить,

Громко лапами бить

Раз-два, раз-два

Повторяйте детвора!

1. <<Велосипед>>

И.п. лежа на спине, руки за головой, круговые движения ногами

Медвежата и медведи

Ездят на велосипеде

Ах, медведь, ах, медведь

За тобою как успеть

1. Прыжки(8 прыжков на двух ногах)

Мед Мишутке мы отдали

Все медведи прыгать стали- дыхательное упражнение

Пошагаем, отдохнем вдох, выдох плавно руки

Прыгать мы опять начнем опустить

Мишка меда аромат вдыхает

И поклоны посылает

Друг за другом повернулись

Медвежатам улыбнулись

Зашагали наши ножки

По извилистой дорожке

Топ-топ-топ

Вот как мы умеем

Ну-ка, веселее!- ходьба

Основные движения

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны спрыгнуть на мат

Посмотрите-ка ребята,

Колобочек побежал,

По мосточку поскакал

С колобком хлопот не мало

Скачет глупый, где попало

1. Ползание на четвереньках с отталкиванием мяча головой

С колобком хлопот не мало

Не лежится на боку,

Может в лес он укатиться,

Может съесть его лисица

(колобочки покатились и в корзинке очутились (сбор мячей))

1. Вы, ребята, не зевайте,

Колобка все догоняйте

(быстрый бег)

Игра <<Воронята>>

Вот мы Машу повстречали,

Вы ребята все узнали

Машу мы домой возьмем

И игру мы с ней начнем

Все тихонько покружились

В вороняток превратились

|||. Часть

Давайте Маше подарим цветы

Вместе по лесу идем

Не спешим, не отстаем

Вот выходим мы на луг

Тысяча цветов вокруг! Ходьба на месте

Вот ромашка, василек,

Колокольчик, мак-цветок пальцы загибаем

Видишь, бабочка летает крылья

На лугу цветы считает. считаем пальчиком

Раз, два, три, четыре, пять хлопки в ладоши

Ох, считать, не сосчитать! прыжки

Сказка кончилась и мы

Все домой идти должны!

Раз-два-три, раз-два-три!

Вы устали малыши?