Конспект НОД по физической культуре
(вторая младшая группа)

Программные задачи:
1. Учить детей ходить по кругу, при ходьбе по канату сохранять устойчивое равновесие, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.
2.Упражнять в умении подлезать под дугу.
3. Закрепить понятия: «много - один», «короткий – длинный», «широкий – узкий», «высокий - низкий».
4. Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх.

Инвентарь: массажные мячики и мячи по количеству детей,
4-5 обручей,
канат,
дуги для подлезания,
шапочка лисы,
«островок отдыха»,

Ход НОД:

Пальчиковая гимнастика:

Дети садятся в круг

Я три горсточки муки
Сыплю в миску из руки,
Подолью воды немножко,
Размешаю тесто ложкой.
Тесто я руками мну,
В колобочек соберу!

Дети берут по одному массажному мячику.

Давайте вспомним сказку «Колобок». Кто испёк колобка?

Как она катала тесто, чтобы получился колобок?

Покажите, пожалуйста.

Давайте покатаем наши колобочки в ладошках, крепко сдавим их в руках.

-По сколько вы сделали колобочков?

-А сколько всего получилось колобочков?

А что же теперь нам с ним нужно сделать?

А пока наши колобочки пекутся, давайте погуляем.

Подготовительная часть – 3-4 минуты.
- Ходьба друг за другом,
- ходьба на носках,
- ходьба с высоким подниманием колен,
- бег за воспитателем,
- ходьба врассыпную.

А теперь давайте посмотрим на наши колобки.

(Достаём из коробки большие мячи)

Основная часть.
Общеразвивающие упражнения с мячом.
1. И.П.- ноги узкой дорожкой, мяч в руках внизу. 1-2 поднять мяч над головой, подняться на носки, 3-4 – и.п. (4-5 раз)
2. И.П.- ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-2- повороты в стороны с выносом мяча, выпрямляя руки, 3-4- и.п. (по 2 в каждую сторону)
3. И.П. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. 1-2 – наклоны вперед, с мячом, 3-4 – и.п. (4-5 раз)
4. И.П. – стоя на коленях, мяч справа на полу. 1-2 – прокатить мяч вокруг себя, передовая из правой руки в левую (по 2 раза в каждую сторону)
5. И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч в руках внизу. 1-2 – приседания с выносом мяча вперед. (4 раза)
6. И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч на полу. Прыжки на 2-х ногах вокруг мяча вправо и влево (по 2 раза в каждую сторону)

Дыхательная гимнастика.
Колобки из печи горячие-горячие, давайте подуем на них.

Сделайте глубокий вдох через нос, подуйте на колобки посильнее, чтобы они остыли.

Вспомните, пожалуйста, куда бабушка положила колобка, чтобы он остыл?
По сколько каждый из вас положил колобков?
А сколько же стало колобков на окошечке?

А сейчас я предлагаю вам превратиться в колобков.

Что сделал колобок, когда ему стало скучно лежать на окошке?

Давайте представим, что мы с вами в лесу. Погуляем?

Основные виды движений.

Первым Колобок встретил Зайку, стал с ним прыгать. (Прыжки из обруча в обруч 2-3 раза).
Вторым Колобок повстречал Волка. Волк ходил по прямой и длинной

дорожке. Давайте пройдемся с ним. Идем прямо, голову держим ровно, смотрим на дорожку, руки на поясе(Ходьба по канату 2-3 раза).
Третьим Колобок повстречал Медведя. Медведь жил в берлоге, вход в нее был низкий-низкий. Давайте покажем, как приходилось медведю наклоняться, чтоб пролезть в берлогу. (Подлезание под дугу 2 раза)
А четвертой Колобок повстречал лису. Она спала под елкой.Колобок захотел с ней пойграть..

Подвижная игра «Лиса» (2-3 раза)

Колобок в лесу гулял и лису он повстречал.
Вот, под елкою лежит, растянулась, будто спит.
Он вокруг неё ходил, рыжехвостую будил:
«Ну-ка, лисонька, вставай, колобка догоняй!»
1-2 й раз дети бегают врассыпную,
3-й раз – бег с остановкой по сигналу (на сигнал присесть).

Заключительная часть.

Упражнение на расслабление мышц рук и ног

Вы такие сильные и ловкие, убежали от лисички и очутились на полянке.

Что за странный колобок на полянку прикатился.
Полежал чуток, взял и развалился.
1-2-3-4-5 – развалился он опять!

(Звучит музыка для релаксации)

Сядьте поудобнее и давайте представим, как хорошо и тепло полянке летом. Солнышко светит, птички поют, дует теплый ветерок. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя…

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

Потренируем глазки?

Посмотрите на потолок, не поднимая голову вверх, на пол, не опуская голову, в одну сторону, не поворачивая голову, в другую (4 раза).

Малоподвижная игра «Ходим, ходим, стоп»

Вы молодцы! Так порадовали меня своей ловкостью! Предлагаю вам пройти в группу и поиграть.