

## Конспект занятия по физической культуре «В гости к лесным зверятам».

**Тема занятия:** «В гости к лесным зверятам».

**Возраст детей/группа:** 3/4 младшая группа.

**Выполнила:** Кудряшова Юлия Сергеевна, воспитатель, МБОУ ЦО №41.

**Основная образовательная область:** Физическое развитие.

**Интеграция образовательных областей:** Социально-коммуникативное развитие; Речевое развитие.

**Виды деятельности:** двигательная, игровая, коммуникативная.

Место проведения: музыкально-спортивный зал.

**Физкультурный инвентарь, пособия:**

Верёвки, доска (20 – 25 см ширины), разноцветные флажки, цветные рули (из картона).

**Программные задачи:**

**1.Образовательные:**

учить, различать основные цвета, действовать по сигналу, развивать умение ориентироваться в пространстве, упражнять в ходьбе.

**2. Оздоровительные:**

развитие умение прыгать, держать равновесие, ходить по узкой дорожке.

**3. Воспитательные:**

воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, способствовать формированию положительных эмоций.

Совместно с музыкальным руководителем (аккомпанирует). Марш Е.Тиличевой.

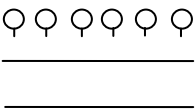
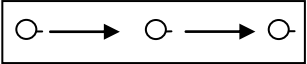
Дата проведения 15.11.2023

Время проведения 9.15

Количество детей 18

Часть Дозировка занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1 часть Вводная 3 мин.</b>	Дети входят в зал в колонну по одному Построение по полоске, приветствие, повороты.	Быстрый темп <b>1 круг ½ круга</b>	Здравствуйте дети. Дети построились по полоске. Сегодня на занятии мы отправимся в гости к медведям. Давайте вспомним, кто живет в лесу. (Выполнить имитационные движения названных животных. Загадать загадку). <i>Он всю зиму в шубе спал, лапу бурую сосал, А, проснувшись, стал реветь, этот зверь – лесной (медведь).</i> (Построение в колонну по одному). Ребята сейчас начнем наше сказочное путешествие в гости к медведям,

	<p>Ходьба по кругу, Ходьба с выполнением задания.</p> <p>Бег змейкой между предметами.</p> <p>Бег врассыпную, бег с переходом на шаг.</p> <p>Подпрыгивание на двух ногах, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Ходьба обычная</p> <p>Задачи: формировать навыки правильной ходьбы, воспитывать правильную осанку.</p> <p>После ходьбы по залу, перестроение в круг.</p>	<p><b>30 -40 секунд</b> удары в бубен</p> <p><b>60 секунд</b></p> <p><b>30 секунд</b></p> <p><b>10 -12 раз</b> <b>2-3 раза</b> чередование с ходьбой</p> <p><b>20 секунд</b></p> <p><b>10 – 60 секунд</b></p>	<p>чтобы разбудить их после зимней спячки (звучит музыка, дети шагают под музыкальное сопровождение).</p> <p>Внимание! Сейчас пойдём обычным шагом по залу, по сигналу (удар в бубен) остановиться – присесть, похлопать в ладоши «Погреем ручки».</p> <p>Встретились пеньки, бежать легко на носочках, оббегая все предметы, не задевая их. Молодцы.</p> <p>Бегать по всей поляне, не наталкиваясь друг на друга «Погреем ножки».</p> <p>Ноги вместе руки свободно <i>Прыг – вот так</i> <i>Прыг – вот сяк</i></p> <p>Прыгаем, легко! Молодцы! Шагом! Прыгаем! Шагом!</p> <p>Дети ходим спокойно, отдыхаем.</p> <p>Перестроение в круг. Возьмемся за руки, построим круг и приготовимся к выполнению «Звериной зарядки».</p>
<p><b>2 основная часть</b> <b>20 минут</b></p>	<p><b>Комплекс ОРУ</b></p> <p>1.И.п.: Ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Вып.: Руки поднять вперед, «скруглить», пальцы разведены.</p> <p>2.И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вып.: Наклон вправо – и. п. То же влево.</p> <p>3.И.п.: Стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вып.: Ходьба на месте с высоким подниманием колена.</p> <p>4.И.п.: Лежа на животе, опора на руки, согнутые</p>	<p><b>4-6 раз</b></p> <p><b>По 4 раза в каждую сторону</b></p> <p><b>4-6 раз</b></p> <p><b>4 раза</b></p>	<p>Послушайте и посмотрите, как мы будем выполнять 1-е упражнение: <i>Вот папа медведь,</i> <i>Вот медведица мама.</i> <i>У мамы и папы большие лапы.</i> (Руки поднять вперед, «скруглить» пальцы разведены).</p> <p><i>По лесу идут не спеша вперевалку</i> <i>Папа медведь и медведица мама.</i> Наклонились – вправо – И.П - наклонились влево!</p> <p><i>А с ними идет малыш-медвежонок.</i> <i>Он мамы и папы медведей ребенок.</i> <i>Идет медвежонок, бредет медвежонок.</i> <i>За папой и мамой идет их ребенок.</i> Встали ручки на поясе, спинки прямые. Поднимаем колени высоко, тянем носочек. Все медвежата молодцы.</p> <p><i>На травке медведи решили поспать,</i></p>

	<p>перед грудью. Вып.: Руки выпрямить вперед, развести в стороны.</p> <p>5.И.п.: Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вып.: 15 поскоков на двух ногах на месте, ходьба и вновь 15 подскоков. Перестроение в колонну по одному.</p>	<p><b>15 раз * 2</b> в чередовани и с ходьбой</p>	<p><i>А пчелы за спинки их стали кусать. Медведи их лапами отгоняют, А пчелы за спинки их все же кусают.</i></p> <p>Ложимся на животик, как я и повторяем за мной. Руки выпрямить вперед, развести в стороны. Молодцы ни одна пчела нас не укусила.</p> <p>Прыгают детки! Легко! Молодцы! Шагом! Прыгают дети! Шагом! Закончили!</p>
	<p><b>Основные движения</b> Расположение пособий: дети сели на скамейку, на полу делаю ручеек из двух веревок.</p> <p>1.Прыжки в длину с места через ручеек (расстояние 40 – 50 см) Способ организации фронтальный.</p>  <p style="text-align: center;">( В )</p> <p>2.Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны (встать на доску, которая лежит на полу, пройти по ней до конца) Ширина 20 – 25 см Способ организации поточный.</p>  <p style="text-align: center;">( В )</p>	<p><b>8 – 10 раз</b></p> <p><b>4 раза</b></p>	<p>Дети сегодня мы с Вами будем выполнять разные упражнения. Первое упражнение прыжки в длину с места через ручеек. Детки давайте вспомним, как правильно выполнять это упражнение? Встаем на край дорожки отталкиваемся двумя ногами, перепрыгиваем ручеек. Стараемся перепрыгнуть ручеек, и приземлится мягко, как котятка. Повернулись и прыгаем обратно. Умнички!</p> <p>Укладываю доску на пол. Заключительное упражнение будет на равновесие. Ходьба по доске, лежащей на полу. Дети надо пройти по доске до конца и не упасть. Что мы должны помнить и контролировать, чтобы пройти всю доску до конца и не упасть (оступиться)? Равновесие, твердо ставить ножку на середину доски. Молодцы! Идем спокойно, внимательно, не торопимся.</p>
	<p><b>Подвижная игра:</b> <b>«Цветные автомобили»</b> -Учить различать основные цвета, действовать по сигналу, упражнять в легком беге с поворотами вправо влево, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p><b>2 – 3 раза</b> темп быстрый</p>	<p>Игра знакомая детям. Проведение игры по методике.</p>
<p><b>3 часть</b></p>	<p>Ходьба по залу, упражнения</p>	<p><b>1-2</b> темп</p>	<p>Построение в колонну по одному, ходьба по</p>

<p><b>Заключительная</b> 1-2 мин</p>	<p>на восстановление дыхания: руки в стороны – вдох, вниз – выдох.</p>	<p>средний</p>	<p>залу за воспитателем, дыхательные упражнения. Перестроение в шеренгу. Задаю вопросы: Что больше всего запомнилось в нашем путешествии? Какие цвета были окрашены наши машины? Занятие закончилось. Все дети были молодцы. Дети уходят в группу за воспитателем под музыкальное сопровождение.</p>
--	--	----------------	--