Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Березовский детский сад №2»

План – конспект по физической культуре

Тема: «Мы веселые туристы, отправляемся в поход!»

во второй младшей группе.

Корнева Татьяна Александровна.

п. Березовка

2019г.

 **1**

**План – конспект по физической культуре «Мы веселые туристы, отправляемся в поход!» во второй младшей группе.**

**Цель:** воспитание у детей интереса к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

**Образовательные.** Формирование умения прокатывать мяч в цель, совершенствование навыка прыжков на двух ногах

**Развивающие**. Упражнять в катании мяча, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на колени и ладони, обращать внимание на чередование движений рук и ног, на положение головы.

**Воспитательные.** Воспитывать организованность и доброжелательное отношение друг к другу. Закреплять умение слушать воспитателя, заниматься самостоятельно и совместно с другими детьми.

**Тип занятия.**

Традиционное, игровая, тренировка.

**Форма занятия:** групповая.

**Продолжительность.** 09:00 – 09:15

**Участники.** Физ.инструктор, дети младшей группы, воспитатель.

**Возраст обучающихся**. 3-4 года

**Оборудование и инвентарь:** мячи на полгруппы детей, 2 гимнастические скамейки, 6 обручей, маска кошки.

**Предварительная подготовка.** Беседа и том, как ведут себя туристы в походе.

**Методы и приемы работы с детьми.** Практические, наглядно-опосредованные.

**Структура занятия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание  | Время |
| 1. **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

*Вы любите путешествовать? Тогда мы с вами отправляемся в настоящий поход, если готовы тогда становись.*1**. Построение в колонну.**Построились друг за другом. 2. **Ходьба .**Туристы отправляемся в путь, хотя он будет и не легкий, но справимся мы с ним легко. На пути, там впереди большие бревна не беда, мы дружно вместе все идём и ноги поднимаем вверх, спинка прямая. Хорошо!3. **Ходьба на носочках.** Посмотрите, какие вы высокие горы мы с вами видим впереди – и руки вверх мы поднимаем и тянемся до самых высот.4. **Лёгкий бег**.Бежим скорее друг на друга и не толкаемся в пути, нам разогреться с вами нужно, ведь приключенья впереди. 5. **Ходьба с высоко поднятыми коленями**. А вот и камни на пути и поднимаем ноги выше.Вон там полянка впереди. | (*Ответы детей*)Обратить внимание на внешний вид и четкое выполнение команд.Темп средний,дыхание произвольноеТемп средний, дыхание произвольное, спину держать прямо.Темп средний, дыхание произвольное, спину держать прямо.Следим за правильным дыханием, нос вдох, рот выдох. Молодцы!Восстанавливаем дыханье, спину держим прямо.  | **3 мин.**40 сек.45 сек.25 сек.35 сек35 сек. |
| **II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*Ну, а здесь мы разомнемся и немного отдохнем.***1**. «Зонтик».** Ноги поставьте узкой дорожкой, руки прямые ч/з стороны вверх, зонтик раскрылся.2. **«Деревце качается»**. Наклоняемся пониже, колени не отрываем от пола3. **«Грибочки».** Ноги поставим узкой дорожкой, спинка прямая, голова смотрит вперед.4**. «Мячики».**  Прыгаем легко, как мячики.Вот пора нам возвращаться мы спускаемся с горы.**Б) ОВД****Катание мячей в парах друг другу** из исходного положения, сидя ноги врозь (способ организации - фронтальный)2. **Ползание по гимнастической скамейке** на четвереньках с опорой на колени и ладони (способ организации – круговой потоком).3. **Прыжки на двух ногах из обруча в обруч,** продвигаясь вперед, руки на пояс (способ организации – круговой потоком). | и.п.: ноги узкой дорожкой, руки опущены. Поднять руки ч/з стороны вверх и опустить.и.п.: стоя на коленях руки на поясе. Наклоняться вправо и.п., наклоняться влево и.п.: ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, коснуться пальцами носков ног.и.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя, чередуем с ходьбой.- Отталкиваем мяч двумя руками от себя сильно, ножки расставить широко, катать мяч в руки друг другу, не прижимать к себе, встречать мяч двумя руками.- Смотрим вперед, ползем по скамейке как собачки, чередуем ноги и руки, в конце скамейки сходим.- Не задевать обручи, прыгаем на носочках легко, мягко, не наталкиваемся друг на друга. | **10 мин.**5 раз6раз7 раз5 раз10 раз -2 мин.4 раза3 мин.4 раза2 мин. |
| 1. **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

*А сейчас мы поиграем и вернемся в детский сад.*Подвижная игра «Кошка и мышки». - 2 раза1 мин. 30 сек.2. Малоподвижная игра «Приземляемся» . 1 раза20 сек.**3.** **Выход** из зала 10 сек. | Кошка сидит в центре, а мышки бегают вокруг. Кошка просыпается, говорит «мяу» и ловит мышек, а те прячутся в свой домик (в обруч).Предлагаем детям пройти змейкой между конусами. После выполнения дети спокойно выходят из зала. | **2 мин.**Темп средний, дыхание произвольное,Темп спокойный, восстанавливаем дыхание.Темп спокойный. |

Литература: разработка совместно физ.инструктора и воспитателя.