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.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части  занятия | 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 произвольное  Темп 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 сек  35 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 пола  3. **«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 раз  6раз  7 раз  5 раз  10 раз -  2 мин.  4 раза  3 мин.  4 раза  2 мин. |
| 1. **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**   *А сейчас мы поиграем и вернемся в детский сад.* Подвижная игра «Кошка и мышки». - 2 раза 1 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.