

Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное Учреждение
Детский Сад № 126

Конспект занятия по физической культуре
Птичка невеличка.
(младшая группа)

Разработала: Тихомирова Светлана
Владимировна

Должность: Воспитатель

Екатеринбург

Возраст детей: 3-4 года

Время проведения: 15 минут

Задачи:

Образовательные: обучение ходьбе в обход в колонне по одному; ходьбе по узкой дорожке ёлочкой, руки на пояс; закрепление техники прыжков на месте.

Воспитательные: воспитание внимания, доброжелательных отношений к сверстникам в совместной двигательной деятельности, умения работать в коллективе; поддержание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Оздоровительные: формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки, укрепление здоровья детей, формирование таких физических качеств как: быстрота, равновесие, ловкость; совершенствование двигательных навыков; повышение функциональных возможностей организма.

Оборудование и вспомогательный инвентарь: Флажки – по два на каждого ребёнка, «осенние листочки» - по одному на каждого ребёнка.

Содержание	Время	Дозировка	Темп	Организационно-методические указания
І. Вводная часть (2 мин.)				
1. Построение в шеренгу.	15 сек.			Следить за осанкой
2. Ходьба в обход в колонне по одному, меняя положение рук по команде (на пояс, в стороны).	30 сек.		Легкий бег, дыхание произвольное	Следить за координацией движений, осанкой и чтобы не обгоняли друг друга.
3. Бег за воспитателем стайкой.	30 сек	1 раз	Легкий бег	«Ласточки улетают на юг» После бега дети снова строятся в шеренгу.
4. Дыхательное упражнение. Вдох – руки внешними дугами вверх,	30 сек	3 раза	Умеренный	Вдох носом, выдох – длиннее вдоха.

Выдох – руки внешними дугами вниз, произнося звук а .	15 сек			«Свили гнездышко»
II. Основная часть (11 мин.)				
1. ОРУ с флажками 3 мин.				
1) И.п. – стойка ноги врозь, флажки вниз. 1 – руки вверх, помахать флажками 2 – и.п.	40 сек	4 раза	Средний	«Птички крылья поднимают, плечи укрепляют». Руки в локтях не сгибать.
2) И.п. – стойка ноги врозь, флажки вниз. 1- наклон вперёд помахать флажками; 2 – и.п.	40 сек	4 раза	Медленный	«Птички спинку укрепляют, своё тело наклоняют». Ноги в коленях не сгибать.
3) И.п. – о.с., флажки вверх 1 – присед, флажками коснуться пола; 2 – и.п.	40 сек	4 раза	Средний	«Будем зёрнышки клевать, будем ножки укреплять».
4) И.п. – о.с. Бег на месте в чередовании с ходьбой.	По 15 сек.	2 раза	Средний Дыхание произвольное	«Чтоб от кошки убежать, нужно скорость развивать». Следить за дыханием и координацией движений.
2. ОВД	6 мин.			
- Ходьба по узкой дорожке ёлочкой, руки на пояс.	3 мин.	2 раза	Средний	«Важные грачи». Следить за осанкой, за соблюдением дистанции.
- Прыжки на месте	3 мин.	3 раза по 10 прыжков	Средний	«Прыгают воробышки». Следить за техникой прыжков (за

3. Подвижная игра «Птички в гнёздышках» В разных концах площадки устраиваются гнёзда – обручи. Дети-птицы размещаются в гнёздах. По сигналу они вылетают из гнёзд и разлетаются по всей площадке. Клюют зёрна, ползая на четвереньках и ударяя кончиком пальца по полу. После этого немного бегают, а потом по команде: «Птицы в гнёзда!» бегут и занимают свои места в гнёздах. 4. Дыхательное упражнение. Вдох – руки внешними дугами вверх, Выдох – произносить (чири..и..ик).	2 мин.	2 раза	Средний Дыхание произвольное	отталкиванием и приземлением). Вылетать из гнёзд и возвращаться в них строго по сигналу. Возвращаться в то же гнездо, из которого вылетели. Вдох носом, выдох длиннее вдоха.
III. Заключительная часть (2 мин.)				
1. Малоподвижная игра «Деревья и птицы» Дети выполняют движения в соответствии с текстом. <i>Руки подняли и помохали –</i>	1,5 мин.	1 раз	Средний	Следить, чтобы дети движения старались выполнять одновременно, не отставая от текста.

<i>Это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу. Плавнo руками помашем – Это к нам птицы летят, Как они сядут – покажем</i> 2. Рефлексия Построение в круг.				Вдыхаем носом глубоко, выдыхаем ртом далеко
	30сек.			Похвалить детей.