

ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ №1 «Солнышко», №10 «Радуга»

АПРЕЛЬ

1 неделя 31.03.2020- 02.04.2020 по теме «Кто как ходит»

Программное содержание: Развивать умение двигаться по сигналу, развивать интерес к движениям, двигательное творчество, умение передавать в движениях образы персонажей; развивать координацию, мелкую и крупную моторику рук; воспитывать культуру общения со сверстниками в решении совместной задачи.

Оборудование: Корзина с маленькими пластмассовыми мячиками. Шапочка «Лисы»

1 часть: Вводная

Ходьба «КТО КАК ХОДИТ» - 2 мин

Дети идут в обход по залу выполняя движения подражательного характера: «Солдат», «Бабушки», «Мальчишки», «Девчонки», «Медведи», «Лошадки».

2 часть: Основная

ОРУ (общеразвивающие упражнения) - 4 мин

*Ехали мы ехали с орехами с орехами,
По кочкам, по кочкам,
Зеленьким листочкам.
В ямку – бух!
Раздавили сорок мух.*

(Стоя на месте, поочередно поднимаем коленки вверх, руки вперед)
(Присели, ладони положили на коленки)

*И вдруг на встречу из лесочка
По теченью ручеечка,
Зайка прыгает прыг – скок,
И виден только бок.*

(Прыжки на месте, руки изображают уши зайчика)

И тут появился ежик.

(Сожмитесь в клубочек, как это умеет делать ежик)
Сесть на корточки, группироваться – «ежик сжался в клубочек». Продвигаться маленькими шажочками вперед-назад, не меняя положения тела. С паузами 3 коротких вдоха носом и 2 коротких выдоха ртом.

Упражнения – 5 мин

Упражнения с логоритмикой «ЕРЕМА И КЛУБОЧКИ»

*Ерема, Ерема, сидел бы ты дома,
Строгал бы ты стружки
Ребячьи игрушки.*

(Стоя, руки вперед, перед собой поднимаем правую руку вверх, левую вниз и поочередно поднимаем вверх-вниз, ладонями проводя по боковым сторонам бедра)

*Твоя сестра пряжа,
по ниточке пряла,*

(Крутят кулачками)

*Моточки мотала –
В коробочку клала!*

(Родитель из корзины высыпает по всему залу маленькие мячи либо маленькие предметы. Ребенок под музыку начинает их собирать).

Упражнение для стоп «ИГРАЕМ С НОЖКАМИ»

А теперь поиграем с ножками.

И.п.: Ребенок сидит на ковре, ноги вместе, руки в упоре сзади.

на «1» - стопы натянуты к себе, на «2» - стопы вновь вытянули вперед;
те же движение, но разноименно (правая - натянута, левая – вытянута);
Ребенок, хлопая ладошками по ногам, наклоняются к носочкам и обратно;
Поглаживающие движения ладонями ног до носочков.

Подвижная игра "ЛИСА И ГУСИ" – 3 мин

Ребенок - гусенок, ходит по залу, а ловец-лиса с другой стороны.

Всюду хитрая лисица ищет, чем бы поживиться.

Из соседнего села в лес гусенка унесла.

- Гуси, гуси! (настух)

- Га-га-га! (дети)

- Вы откуда и куда?(настух)

- Собираемся мы в стаю, от лисицы убегаем. Га-га-га! (дети)

Гусенок летит, а лиса ловит.

Игра повторяется 3 раз.

3 часть: Заключительная – 1 мин

Упражнение для глаз «СМОТРЕЛКИ - ГЛЯДЕЛКИ»

И.п. – стоя.

Ладошкой правой на счет «1» - сначала закрой правый глаз

Глазом другим не моргая смотри, и громко считай: «Раз, Два, три!»

Ладошкой левой на этот раз, закрой не спеша левый глаз,

Правым же глазом спокойно смотри и громко считай: «Раз, Два, три!»