

План-конспект физкультурного занятия в 1 младшей группе.

Место проведения – зал.

Время проведения – 1 половина дня.

Оборудование – обручи по числу детей.

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе между начерченными линиями на полу, на расстоянии 25 см., не наступая на них, соблюдая правильную осанку.
2. Продолжать учить детей прыгать в обруч и из обруча двумя ногами одновременно, мягко приземляясь на пол согнутыми ногами.
3. Упражнять детей в игре в умение ходить по всему залу, ходить и бегать не толкаясь.
4. Упражнять в умении выполнять ОРУ всем вместе.
5. Упражнять в умении останавливаться по сигналу при ходьбе, бегать легко, на носках.
6. Воспитывать умение заниматься всем вместе.

№	Содержание	Дозировка Темп	Организационно-методические указания
1.	Вводная часть Ходьба с остановками по сигналу, лёгкий бег, построение в круг.	Ходьба 2-3 круга Бег 20 сек.	Дети, стройтесь за Колей, сейчас у нас будет физкультурное занятие. Пошли по залу друг за дружкой. Остановитесь. Молодцы вовремя все остановились. Снова идём по залу. Побежали ребята. Бежим легко, на носках. Обычная ходьба. Остановились ребята, возьмитесь за руки и сделайте большой ровный круг. Сейчас мы будем выполнять упражнения.
	Общеразвивающие упражнения		
А)	«Колёса паровоза» Ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу.	5-6 раз При выпрямлении рук говорить «Чу» Темп быстрый	Давайте покажем как двигаются колёса паровоза. Ноги немного расставлены, как у меня, руки согните в локтях. Выпрямляем руки вперёд, говорим «чу» и опять сгибаем. Сначала все вместе со мной, все одновременно «чу», согнули, выпрямили, опять согнули. Хорошо выполняете ребята, молодцы! Опустите руки. Закончили упражнение.
Б)	«Проверка колёс» Ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки, опущены вниз.	5 раз При наклоне говорить «Тук-тук» Темп ускоренный	А теперь возьмите молоточки и мы проверим колёса паровоза. Все ли они исправны? Наклонились, колени не гнём, прямые ноги «Тук-тук» молодцы! Проверили все колёса, есть неисправности,

			давайте их починим.
В)	«Починка колёс» Ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки, опущены вниз.	5 раз Приседая сказать «Тук-тук» Темп умеренный	Присели, постучали «Тук-тук» по коленочкам, спинка ровная, встали, руки опустили. Ещё починим. Все колёса починили. Можно ехать. Опять завертели колёса паровоза.
Г)	«Колёса паровоза» Ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу.	5-6 раз При выпрямлении рук говорить «Чу» Темп быстрый	Давайте покажем как двигаются колёса паровоза. Ноги немного расставлены, как у меня, руки согните в локтях. Выпрямляем руки вперёд, говорим «чу» и опять сгибаем. Сначала все вместе со мной, все одновременно «чу», согнули, выпрямили, опять согнули. Хорошо выполняете ребята, молодцы! Опустите руки. Закончили упражнение.
2.	Основная часть		
А)	Ходьба между двумя начерченными на полу линиями. Упражнять детей в ходьбе между двумя начерченными линиями на расстоянии 25 см., не наступая на них, соблюдая правильную осанку. Индивидуально-поточный способ по показу воспитателя	Повтор 3-4 раза с каждым ребёнком	Все упражнения выполняю вместе с детьми. Сейчас мы будем ходить по дорожкам, не наступая на них. Вот они, посмотрите (дорожки начерчены вдоль зала с двух сторон заранее). Посмотрите, как нужно идти. Голову я держу прямо, спина тоже прямая, иду не спеша, смотрю вперёд и не наступаю на линии. Повернитесь, за Колей идите по одной дорожке друг за другом, потом по другой. Дети выполняют упражнение, даю индивидуальные указания. Хорошо все шли по дорожкам, а теперь встаньте в круг.
Б)	Прыжки в обруч. Продолжать учить детей прыгать из обруча в обруч двумя ногами одновременно, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Фронтальный способ по показу воспитателя.	6-8 раз	Сегодня мы будем учиться прыгать в обруч (раздаю каждому ребёнку обруч, дети стоят в кругу, у ног каждого обруч). Посмотрите, как надо прыгать. Немножко присесть и двумя ногами прыгнуть в обруч на обе ноги, ноги немного согнуть в коленях. Потом вот так из обруча (показываю). Повернуться к обручу лицом и опять прыгнуть в обруч из обруча. А теперь вы прыгайте. Хорошо прыгаете, легко, молодцы. - Вова, ноги не сгибай. Двумя ногами прыгай, Катя. Слежу, чтобы прыгали легко, мягко приземлялись. - Молодцы. Закончили!

В)	Подвижная игра "Найди свой домик" Упражнять ходить и бегать по всему залу, не толкаясь.	3 раза	Быстро собираю обручи. - Дети, сядьте на стульчики. Это ваши домики. Запомните, где ваш домик. Мы поиграем в игру "Найди свой домик". Не забудьте, гулять надо по всему залу и бежать легко, не толкаясь, в свой домик, когда я скажу "Домой". Пойдёмте гулять. Гуляем по всему залу. Ходим ровно, спинка прямая. "Домой! Скорее бегите в свой домик! Все нашли? Молодцы!" Если не нашли, помогаю сесть на свободный стульчик. " Пойдёмте ещё погуляем". Повторяю игру 3 раза. Играю вместе с детьми, слежу, чтобы не толкались, бежали легко. Ловкие дети быстро находят свой домик.
3.	Заключительная часть		
	Ходьба друг за другом	2 круга	"Встаньте, повернитесь за Галей и пошли по залу. Слушайте музыку, хорошо взмахивайте руками, голову не опускайте. Красиво идём. Остановились. Все сегодня хорошо занимались. Занятие окончено".

