

Занятие по физическому развитию в 1-ой младшей группе.

- Задачи:** 1) Совершенствовать ходьбу с бегом.
2) Упражнять детей в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы.
3) Развивать ориентировку в пространстве.
4) Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.

Пособия к занятию: гимнастическая скамейка, обручи и мячи (по количеству детей).

Вводная часть.

- Ходьба обычным шагом друг за другом;
- ходьба между обручами в шахматном порядке (6-8 шт.);
- бег между обручами.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети аккуратно обходили обручи, не задевали их. По сигналу воспитателя малыши переходят на бег (сигналом, с которым воспитатель знакомит детей за ранние, может быть удар в бубен, звон колокольчика или музыка и т.п.).

Основная часть:

- Ребята давайте с вами поедим на прогулку в лес
- На чем туда можно доехать?
- Лучше на паровозе, он везде может проехать.

1.Общеразвивающие упражнения «Паровозик».

А) И.П.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на высоте груди, пальцы сжаты в кулаки. Дети, подражая взрослому, кругообразными движениями вытягивают одновременно обе руки вперед, сгибая их в локтях, и произносят: «чу-чу-чу», затем опускают руки вдоль туловища.

Б) И.П.: приседание с постукиванием кулачком по коленям и выпрямление – «Паровозик» сломался, починим колеса, постучим молоточком: «тук-тук тук». Повторить 2 раза.

В) И.П.: сгибание и разгибание рук перед грудью с ускоренной ходьбой. Воспитатель говорит: «Паровозик пыхтит»: «Пых-х», дает гудок и трогается. Дети вытягивают руки вперед, произносят: «Пых» и отводят их назад, произносят: «Чу». Затем – поворачивают в круг друг за другом и движутся по кругу, постепенно набирая скорость и переходят на бег (10=22 с.).

2.Ползание по скамейке.

А здесь мостик давайте проползем по нему. Или давайте перейдем через него.

3.Перебрасывание мячей через скамейку и бег за ними.

Ой, ребята смотрите, что это у меня такое? - мячи. Давайте каждый возьмет в руки мяч, и мы их будем бросать.

Во время ползания по скамейке воспитатель следит за тем, чтобы дети не опускали голову, страхует их, подбадривает тех, кто боится. Следит за тем, чтобы дети сходили со скамейки, а не прыгивали. Повторить 2-3 раза.

Дети берут мячи из корзины, встают на расстоянии 1,5 м. от скамейки и перебрасывают мячи способом из-за головы двумя руками, затем бегут за ними, огибая скамейку или подползая под ней. Повторить 3-4 раза.

4.Подвижная игра. «Шарик».

Дети представляют себя воздушными шариками, они постепенно надуваются воздухом, постепенно поднимают руки вверх и надувают щеки. Но вот шарик лопнул. Дети медленно расслабляются и постепенно, потихоньку опускаются на пол, произносят: «Ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза.