

Занятие по физическому развитию в 1-ой младшей группе.

Задачи:

- 1) Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал.
- 2) Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку одной рукой способом «от плеча».
- 3) Воспитывать внимательность, ловкость.

Материалы к занятию: стойка (2 шт.) с натянутой на них сеткой, мячи небольших размеров и погремушки (по количеству детей), дорожка шириной 25-30 см.

Вводная часть.

-ходьба обычная друг за другом. Ходьба на носочках.
-бег с остановкой на сигнал. Дети идут по залу друг за другом. Воспитатель следит за осанкой. На слово взрослого: «Покажем, какие мы выросли большие» - малыши поднимаются на носочки, (руки держат произвольно или на поясе). Идут 1,5-2 м. и по сигналу переходит на обычную ходьбу.
-затем бегают по залу и на сигнал воспитателя останавливаются (сигналом может служить слово «стоп», звон колокольчика, удар в бубен и т.п.). Воспитатель заранее знакомит детей с сигналом. Длительность бега 15 с. Повторять 2-3 раза.

Основная часть.

1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс с флажками или погремушками.

А) И.П.: ноги слегка расставлены. Поднять погремушки, посмотреть на них, опустить. «Вот такие у нас красивые погремушки». **Повторять 4-5 раза.**

Б) И.П.: лежа на спине. Положить погремушку на голову, опустить руки, взять погремушку. **Повторить 4 раза.**

В) И.П.: лежа на спине. Поднять колени к груди. Постучать «Тук-тук».

Повторить 4 раза.

Г) И.П.: стоя, ноги слегка расставлены. Присесть. Постучать погремушкой об пол, сказать: «Тук-тук». Встать. **Повторить 3-4 раза.**

2.Прыжки в длину с места.

Воспитатель раскладывает дорожку и предлагает детям перепрыгнуть через ручеек. Малыши встают с одной стороны дорожки и по сигналу воспитателя перепрыгивают через нее. Педагог напоминает им, что надо согнуть ноги в коленях, сильно оттолкнуться и мягко приземлиться на обе ноги. Затем дети прыгают в другую сторону. **Повторить 4 раза.**

3.Бросание мяча через сетку одной рукой способом «от плеча».

Дети встают за обозначенную черту (расстояние до сетки 1,5 м.) и бросают мяч сначала одной рукой, затем другой. Воспитатель показывает способ броска. Повторить 3 раза каждой рукой.

4.Подвижная игра «кошка и цыплята».

Задачи 1) Совершенствовать бег, влезание на предметы и слезать с них.

- 2)Развивать внимание и ориентировку в пространстве.
- 3)Поддерживать интерес к взаимодействию со сверстниками.
- 4)Побуждать к подражанию животных. Развивать воображение.

Содержание игры. На полянку выходит курочка-хохлатка (взрослый), с нею желтые цыплятки (дети). В дальнем углу групповой комнаты на скамейке дремлет кошка (взрослый). Цыплята разбегаются по поляне, машут крылышками, клюют зерна, взбираются на жердочки (кубы) высотой 10 см. Дети действуют по своему усмотрению. Квохчет курочка «Ко-ко-ко», не ходите далеко. На эти слова цыплята настораживаются. Смотрят по сторонам. А курочка медленно продолжает:

«На скамейке у окошка

Улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет».

На последние слова цыплята убегают от кошки, а кошка пытается их догнать.

Когда дети хорошо освоят игру. Роль курочки-хохлатки и кошки можно поручить наиболее активным из них.

2 вариант игры. Можно обозначить домики, разнообразные по форме и цвету, которые цыплята должны запомнить и, убегая от кошки, найти именно свой домик. **Повторить 3-4 раза.**

Заключительная часть.

Спокойная ходьба («Кошка устала»); цыплята идут тихо-тихо, чтобы не разбудить кошку.

Усложнения. Начиная с 3-й недели, следует включить:

1)прыгать в длину парами. Держась за руки.

2)бросать в даль. Мячи заменить, на мешочки с песком (вес 50 гр.) для детей старшей подгруппы увеличить расстояние для броска на 0,5 м.