**Конспект - физическая культура**

**(здоровьесберегающие технологии).**

 **1 младшая группа**

**Программное содержание:**

 - научить детей прыгать на двух ногах на месте;

- упражнять в прокатывании мяча двумя руками;

- развивать ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве;

- воспитывать желание выполнять имитационные движения выразительно.

**Оборудование:** массажные коврики, массажные мячи по количеству детей, мат, рейки, снеговики-конусы, снежки, мешочки, обручи.

**Вводная часть:** ходьба по залу, по массажным коврикам, по мату длинному, перешагивание кирпичиков, лежащих на расстоянии 2 см друг от друга, по мату, перешагивание через рейки, поднятые на высоту 25 см. В конце дорожки встреча со снеговиками.

Игра «Снежки» (снежки , массажные мячики, мешочки)

**Основная часть**

Бег по той же полосе препятствий, дыхательные упражнения «По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке шагают наши ножки. Топ-топ-топ. Устали наши ножки, пусть отдохнут немножко. Топ-топ-топ. Вот наш дом. Там мы живем!» Дети встают в обручи (в обручах лежат массажные мячи)

Упражнения с обручем и мячом

1. И.п.: стоя на месте, мяч внизу в руках.

 В.: 1-поднять мяч вверх, посмотреть на него, подняться на носочки. 2-и.п.

2. И.п.: стоя в обруче, мяч в руках.

 В.: 1-присесть, положить мяч на пол. 2- встать, взять мяч в руки.

3. И.п.: то же.

 В.: выпрыгнуть из обруча с мячом в руках.

Игровое упражнение «Топотушки» (шаркание ножками, передвигая обруч вперед).

Упражнение с мячом

1. стоя за скамейкой бросить массажный мяч вдаль.

2. подлезть под скамейку и догнать массажный мяч.

Подвижная игра «Разноцветный мячик»

Цель: Упражнять в умении прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

 По дорожке скачет,

 По дорожке, по тропинке,

 От березки до осинки.

 От осинки поворот,

 Покатился в огород.

(Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, руки на поясе.)

**Заключительная часть**

Малоподвижная игра «Пузырь»

Цель: Упражнять в умении стоять в кругу, держась за руки и выполнять движения согласно тексту.

 Дети встают в маленький круг, держась за руки (руки опущены). Со словами: «Раздувайся, пузырь,

 Раздувайся большой,

 Оставайся такой,

 Да не лопайся! Дети отходят маленькими шагами назад, постепенно расширяя круг.

 Лопнул пузырь! Дети говорят «Хлоп!», хлопают в ладоши и быстро приседают.

Дыхательные упражнения ***«Вырастим большие»***

Подняться на колени, руки поднять вверх – вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступу – выдох, выдыхая произносить «у-х-х-х!».

Воспитатель физической культуры -Касаткина Т.А*.*