**Образовательные области:**

Физическое развитие,

Здоровье,

Безопасность,

Познание.

**Цель:** Формирование основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой.

**Задачи:**

***Образовательные:***  - продолжать знакомить детей с выполнением упражнений в ролях;

- закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы;

- упражнять в прыжках в длину с места, координируя движения рук и ног; - упражнять в умение группироваться в лазание под дугу.

***Развивающие:***

- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнения в равновесии, умение ориентироваться в пространстве.

***Воспитательные:***

 - воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.

**Оборудование:** дуги – 2 штуки; бревно; полоска ткани голубого цвета *(ширина 20 см)*; шапочки мышат *(на каждого ребенка)* и маска кота; «волшебная палочка»; ребристые доски- 2 штуки.

**План проведения Н.О.Д.**

**1.** Организационный момент.

**2.** Вводная часть.

3. Основная часть (Общеразвивающие упражнения «Мыши играют в своих норках»; Основные виды движения; Подвижная игра «Водят мыши хоровод»).

4. Заключительная часть.

5. Итог Н.О.Д.

 ***3***

**Ход Н.О.Д.**

Дети заходят в физкультурный зал, воспитатель показывает волшебную палочку, и предлагает поиграть с ней в игру:

- Чики-чики-чикалочка! Игра-волшебная палочка.

А моя палочка-превращалочка. Как только я её возьму,

Всех вас в мышек превращу.

Когда-то были вы детишками,

 А стали теперь мышками.

*(Дети надевают шапочки мышат).* ***Фото № 1.***

-Васька кот нас обманул,

 Кусок сыра умыкнул.

 Что же делать, как нам быть,

 Как свой сыр нам раздобыть.

 В гости мы к нему пойдём

 И свой сыр мы заберём.

-Мы знаем, как кот Васька силён и хитёр, чтобы нам его перехитрить и сил набраться, предлагаю спортом я, позаниматься.

*(Дети встают в колонну по одному).*

**Воспитатель.**

-Каждый день по утрам

 Делаем зарядку.

 Очень нравится нам

 Делать по порядку:

 Весело шагать,

 Весело шагать!

 Лапки поднимать,

 Лапки опускать.

 Лапки поднимать,

 Лапки опускать.

 Приседать и вставать,

 Приседать и вставать.

 Прыгать, прыгать и скакать.

 Прыгать, прыгать и скакать.

 На носочках бежать.

 Вот мы на зарядке, 1-2-3,

 Утром на площадке,1-2-3,

 Мышки все стараются, спортом занимаются.

 ***4***

*( Дети выполняют ходьбу в колонне по одному, выполняя движения игровой разминки, согласно своему воображению и физическому развитию).* ***Фото № 2.***

**Общеразвивающие упражнения «Мыши играют в своих норках».**

**1.** И.п.-о.с. В.- встают на носочки, руки вверх, в и.п.

*Утром мышки проснулись.*

*Мышки к солнцу потянулись.*

*Вот так, вот так,*

*Мышки к солнцу потянулись. (4-5 раз)* **Фото № 3.**

**2.** И.п.- стоя ноги врозь, руки на поясе. В.- повороты вправо, в и.п., влево, в и.п.

*Мыши в норке жили*

*Головой своей крутили.*

*Вот так, вот так,*

*Головой своей крутили.* *(4-5 раз)*

**3.** И.п.- стоя на четвереньках. В.- поднять ноги, опираясь на колени, помахать «хвостиком».

*Мышки сыр искали,*

*Дружно хвостиком виляли.*

*Вот так, вот так,*

*Дружно хвостиком виляли*. *(4-5 раз)* **Фото № 4.**

**4.** И.п.- о.с. В.- приседание.

*На носочках ходили,*

*Из ручья водичку пили.*

*Вот так, вот так,*

*Из ручья водичку пили.*

**5.** И.п.- о.с. В.- прыжки.

*Мышкам весело играть.*

*Мышкам хочется скакать.*

*Раз, два; раз, два,*

*Вот и кончилась игра!*

**6.** Упражнение на восстановление дыхания.

*Стоп! Закончилась зарядка.*

*Вдох и выдох для порядка.*

*Вдох и выдох для порядка.*

Дети становятся в колонну по одному и вместе с воспитателем готовы отправиться к коту Ваське за сыром: Путь будет долгим и нелёгким, но мы будем дружными, и у нас всё получится.

*( В это время по спортивной зале расставляется спортивное оборудование).*

***5***

**Основные виды движений.****1.** Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены на расстоянии 1 м одна от другой. Воспитатель объясняет задание и показывает

на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т.д.»*.* **Фото № 5.**

**2.** Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети выполняют ходьбу по бревну, в умеренном темпе, боком приставным шагом *(руки на поясе или в стороны).* Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. **Фото № 6, 7**

**3.** Прыжки в длину с места *(через ручей шириной 20 см).* Воспитатель строит детей в одну шеренгу и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к ручейку, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через ручеек, приземлившись на полусогнутые ноги». **Фото № 8.**

**4.** Равновесие «Пойдем по мостику». На полу лежат две ребристые дорожки *(ширина 25 см, длина 1 м).*  Задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба по детей по первому «мостику», затем по второму, в умеренном темпе, свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. **Фото № 9.**

Дети выходят на полянку, выходит кот: **Фото №10.**

- Вы, кто такие? Зачем пришли?

-Мы, мышата. А пришли мы за своим сыром.

- А я вам его просто так не отдам. Сыграйте со мной в игру.

**П. и «Водят мыши хоровод». Фото № 11.**

**Задачи:** развивать быстроту, расширять словарный запас.

Водят мыши хоровод

На лежанке дремлет кот.

*(дети водят хоровод вокруг кота)*

Тише мыши не шумите

Кота Ваську не будите

*(приседают грозят пальчиком)*

Вот проснется Васька-кот

Разобьет нам хоровод.

*(«кот» догоняет «мышек», а они разбегаются).*

- Никого я не поймал, слаб стал. А вы такие сильные и дружные, как вам это удаётся?

- Мы каждый день делаем зарядку и дружим друг с другом.

Кот Васька отдаёт мышам сыр, прощается с ними и обещает заниматься спортом каждый день. **Фото № 12.**

 ***6***

 **Воспитатель** достаёт волшебную палочку:

- Чики-чики-чикалочка! Игра-волшебная палочка.

А моя палочка-превращалочка. Как только я её возьму,

Всех вас в детишек превращу.

Когда-то были вы мышками,

Теперь стали ребятишками.

 **Проводится итог Н.О.Д.**

**Список литературы.**

Л.И Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду во второй младшей группе –М.: Мозаика-Синтез, 2009г.

 *7*

**1.** Введение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 2 **2.** Программные задачи . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3 **3.** Оборудование . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3 **4.** План проведения . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3 **5.** Ход Н.О.Д. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 4 **6.** Список используемой литературы . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7 **7.** Приложение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 8,9

***2***