**Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре во 2 младшей группе "Прогулка в лес"**

**Программное содержание:**

* Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; мягко спрыгивать, не сгибая ноги в коленях; ползать по наклонной доске на четвереньках.
* Приучать быстро действовать по сигналу воспитателя.
* Воспитывать внимание, взаимопомощь, эмоциональность.

**Элементы здоровьесбережения:**

* Дыхательные упражнения: “ Заблудились”, “ Отдыхаем”, “ Дровосек”
* Упражнение на расслабление “ Руки отдыхают”

**Наглядные пособия:**зонтик, скамейка, кубы, стулья, доска шириной 20 см, гимнастическая стенка, маска “ волка”.

**Предварительная работа:**

**Разучить:**

* Дыхательные упражнения: “ Заблудились”, “ Отдыхаем”, “ Дровосек”
* Упражнение на расслабление “ Руки отдыхают”
* Подвижные игры “По ровненькой дорожке”, “ Солнышко и дождик”, “ Лягушки”.
* Игра на развитие слухового внимания “ Медведь”
* Игра с/п. “ Волк - волчок”

1. **Вводная часть.**
2. **Подвижная игра “По ровненькой дорожке” (2 раза).**

По ровненькой дорожке,   
По ровненькой дорожке,  
В лесок шагают ножки.  
Раз – два, раз – два.

(обычная ходьба.)

По камешкам, по камешкам,  
По камешкам, по камешкам…

(Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.)

В ямку – “ Бух”!

(Прыжок в глубину, затем подняться – “ вылезти из ямы”.)

1. Подвижная игра “ Солнышко и Дождик” (2 раза)

Солнышко светит! Дети гуляют по полянке перед лесом!

(Ходьба в рассыпную, подскоки врассыпную.)

Дождик пошёл! Скорей под зонтик!

(Дети прячутся под зонтик воспитателя)

Дождь прошёл! Засветило солнышко!

(Ходьба парами, лёгкий бег на носках врассыпную.)

Дождик пошёл! Скорей под зонтик!

(Дети бегут к воспитателю под зонтик)

Дождик капал, дождик плакал.  
Ручеёк большой накапал,  
Мы по мостику пройдём  
И сухими в лес войдём.

(Ходьба на носках, руки в стороны.)

3) Упражнение на дыхание “ Заблудились”

Если потеряемся, мы не растеряемся –  
Знаем друга как позвать: будем мы “ Ау!” кричать.

И.П. ноги узкой дорожкой, руки сложить рупором около рта.

1 – вдох, потянуться, подняться на носки.

2 – на выдохе протяжно произнести “ А -а-у –у”, Вернуться в исходное положение (4 раза)

1. **Основная часть.**
   1. Игра “ Медведь” (На развитие слухового внимания).

Как на горке снег, снег (Дети идут по кругу)

И под горкой снег, снег (расширяют круг)

Как на ёлке снег, снег (сужают круг)

И под ёлкой снег, снег, (расширяют круг)

А под снегом спит медведь. (дети приближаются к спящему медведю)

Тише, тише,

Не шуметь! – произносит кто – либо из детей, назначенных педагогом.

Ребёнок – “ медведь”, которого выбирают перед началом игры, сидя в центре круга с закрытыми глазами, должен отгадать, кто его позвал. Игра повторяется с новым медведем (2 – 3 раза).

* 1. Упражнение на дыхание “ Отдыхаем”(4 раза)

Отдыхают наши детки,  
Поднимают руки вверх.

И.П.: О.С., руки вдоль туловища.

1- вдох, подняться на носочки, руки вверх.

2 – выдох с произнесением “ ух”, вернуться в исходное положение.

* 1. Подвижная игра “ Лягушки” (2 раза)

Средь деревьев, на болотце,  
Есть свой дом у лягушат.  
Вот лягушки по дорожке  
Скачут, не жалея ножки.  
Ква – ква- ква, ква – ква- ква,  
Скачут быстро по дорожке.

(прыжки на двух ногах с продвижением вперёд)

Вот на кочку взобрались,  
И до мухи добрались,  
Ням – ням – ням, ква – ква- ква,  
И до мухи добрались.

(влезают на “бревна, пеньки” - скамейки, кубы, стулья.)

Есть им больше не охота,  
Прыг опять в своё болото.

(спрыгивают со скамеек, кубов, стульев, мягко приземляясь на носки с перекатом на ступню)

* 1. Упражнение на дыхание “ Дровосек” (4 раза).

И.П.: ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок.

1 – вдох, подняться на носки, руки поднять вверх.

2 – выдох, произнести “ ух”, вернуться в исходное положение.

* 1. Упражнение “ Крутая горка” (3 -4 раза)

На земле лежит бревно,  
И к норе ведёт оно.  
Кто же там живёт внутри?  
Проползи и посмотри!

Ползание на четвереньках по наклонной доске, закреплённой на 2-3 перекладины гимнастической стенки. Когда доползёт, ребёнок должен крикнуть, кто живёт в норе.

* 1. Игра средней подвижности “ Волк – волчок” (3-4 раза).

Через ельник кто бежал.  
В можжевельник кто попал?  
- Это волк – волчок,  
Шерстяной бочок!

После этих слов выбираем “волка”. Ребёнок “ волк” бегает между детьми, с концом стихотворения присаживается на корточки за спиной кого – либо из детей, тот становиться новым волком.

Волк – волчок, шерстяной бочок,  
Через ельник бежал, в можжевельник попал,  
Зацепился хвостом, ночевал под кустом.

**3. Заключительная часть.**

Упражнение на расслабление “ Руки отдыхают”

И.П.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

- повороты корпуса влево и вправо, руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

По ровненькой дорожке  
Ходили наши ножки,  
Устали наши ножки,  
Вот наш дом – здесь мы живём.

(обычная ходьба.)