Непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре

в младшей группе

**Цели:**

Повысить интерес к физкультурным занятиям и подвижным играм;

В игровой форме развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, координацию, формировать осанку, ориентироваться в пространстве. Закреплять навыки хотьбы и бега; ходьбы по гимнастической скамейке, спрыгивания со скамейки и приземление на полусогнутые ноги, ходьба боком, приставляя пятку к носку другой ноги. Развивать координацию движений; укреплять мышцы ног и туловища. Формировать выразительность движений, уменее передавать простейшие действия некоторых персонажей, развивать воображение.

**Оборудование:**

Гимнастические скамейки, обручи, игрушечный медведь.

**НОД:**

1.*подготовительная часть:*

Воспитатель. Сегодня, ребята, мы с вами отправимся в путешествие-пойдем в гости к лесному зверю. Но сначала вам нужно отгадать загадку, чтобы узнать, к кому мы пойдем.

Кто зимою крепко спит,

Летом ульи ворошит? (медведь)

Правильно, это медведь. Но чтобы нам попасть к нему нужно преодолеть препятствия:

**I. Вводная часть**

1.Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания.

«Отправляемся в лес».

Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым .

Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.

А теперь дальше мы идем,

Руки за голову кладем, вперевалочку идём.

А теперь мы побежали, побежали, побежали

Очень долго мы бежали, наши ноженьки устали

Мы немного отдохнём и опять вперед пойдём (ходьба по кругу)

**Воспитатель:** вот мы с вами пришли на лесную опушку. Нужно Мишку-Топтыжку найти. Давайте сделаем зарядку и дальше пойдем.

**Дыхательная гимнастика «Птичка»**. «Крылышки» поднимаем – вдох носом , «крылышки» опускаем-выдох ртом.

**II.Основная часть**

**1.Общеразвивающие упражнения:**

И.п.:стать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Круговые движения головой.

Повторить 4-5 раз.

И.п.:стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Вытянуть руки вперед, наклоны в стороны.

Повторить 4-5 раз.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе, наклоны вправо, влево с отрыванием ноги.

Повторить 4-5 раз.

И.п.:лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять одновременно две руки, вернуться в исходное положение.

Повторить 4-5 раз.

И.п.: ноги вместе, руки на поясе, прыжки на обеих ногах.

Упражнение на восстановление дыхания**. Дыхательная гимнастика.**

**«Дует ветерок».** Дует лёгкий ветерок-делать вдох носом,

И качает так листок-выдох ртом на звуки [у-у-у]

**Воспитатель**:молодцы, ребята, вы как настоящие мишки. Ну а теперь в путь. Кто это там на стульчике отдыхает? Да это же, Мишка-Топтыжка! Здравствуй, Мишенька, ты нас в гости приглашал. Вот мы и пришли.

**Мишка.** Что- то я засиделся, не позаниматься ли мне физкультурой?Давайте , ребятки, вместе со мной.

**2. Основные виды движений.**

1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки остановиться и спрыгнуть с неё на полусогнутые ноги в обруч.

2. Ходьба по скамейке, боком, приставляя пятку к носку. Передвигаемся, как медвежата, в конце скамейки повернуться и спрыгнуть на полусогнутые ноги. Повторяется не более 2-3 раз.

**3.Подвижная игра:**

Игра « Мишка и дети»

«Мишка» -«спит», ( а дети ходят вокруг него и говорят слова:)

Мишка-мишка, лежебока,

Хватит спать, хватит спать.

Мы хотим с тобою мишка, поиграть, поиграть.

(Затем мишка встаёт и догоняет детей)

**III-заключительная часть:**

**Релаксация** «Волшебный сон»

Реснички опускаются…

Глазки закрываются..

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают…

Шея не напряжена

И расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются

**Игра малой подвижности**

Воспитатель: «Раз, два, три- были ребята, а стали котята».

(Дети имитируют движения котят, двигаются, умываются, воспроизводят звукоподражания). Аналогично с другими жиотными.