**1.Конспект физкультурных занятий с детьми 1-й младшей группы**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Педагогическая цель –**развитие у детей младшего дошкольного возраста устойчивой мотивации к физкультурным занятиям.

Состояние здоровья ребёнка относится к ведущим факторам, определяющим его способность успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему, условиями жизни и воспитания в детском саду.

Эффективность реализации задач и содержания физического воспитания детей младшего дошкольного возраста во многом зависит от наличия рациональной игровой среды. Интерес, игра, предметная среда являются главными побудительными стимулами для детей. Для формирования мотивации и повышения интереса к физкультурным занятиям, были составлены конспекты сюжетных занятий, изготовлено нестандартное оборудование, которое способствует развитию мышечной силы, ловкости, корригируется осанка, осуществляется профилактика плоскостопия.

Для обеспечения моторной плотности на занятиях с детьми младшего дошкольного возраста может быть изменена структура занятия.

Работа с детьми осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

**Оздоровительные задачи**

1. Содействовать развитию адаптационных возможностей.
2. Совершенствовать функции и закаливание детей.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

**Образовательные задачи**

1. Формировать двигательные навыки и умения как отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение переходить от выполнения одних движений к выполнению других.
2. Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.
3. Создавать условия для развития ловкости, гибкости, общей и мелкой моторики.

**Воспитательные задачи**

1. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
2. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности.
3. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной активности.

**Принципы организации образовательного процесса:**

***Принцип педагогической комфортности.***Заключается в снятии, по возможности, всех стрессовых факторов образовательного процесса. Педагогическая деятельность осуществляется на гуманистической основе, то есть неподдельного уважения к ребенку, позитивной поддержки возникающих у него замыслов и постоянного подкрепления в нем чувства уверенности в своих силах.

***Принцип самоценности детства.***Мне близки слова Сухомлинского, что “детство – важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь”

***Принцип творчества.*** Максимальная ориентация на творческое начало в деятельности дошкольников, приобретение ими собственного опыта творческой деятельности

**Конспект учебно-тренировочного занятия с веревкой,
замкнутой в круг “Дружные ребята”**

**Задачи занятия:**учить и бегать по кругу друг за другом (вокруг “лужи”); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая с движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте; закаливать детей при помощи босикохождения; воспитывать чувство партнерства.

**Физкультурный инвентарь:**верёвка, замкнутая в круг “Дружные ребята”, гимнастическая скамейка, шапочки для подвижных игр – заяц, слон, ворона.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

На полу разложена в форме круга верёвка, дети сидят на гимнастической скамейке.

Это большая лужа. Под громкую музыку мы будем бегать друг за другом, не толкаясь и не наталкиваясь вокруг лужи, а под тихую музыку будем ходить вокруг лужи друг за другом – гулять.

***Вводная часть***

Бег друг за другом по кругу – 2 круга.

Ходьба друг за другом по кругу – 1 круг.

Повторить 2 раза.

***Основная часть***

Общеразвивающие упражнения с веревкой, замкнутой в круг.

Веревка лежит на полу, дети стоят лицом в круг, носки ног у веревки.

1. “Покажи веревку”.

И.п. основная стойка, веревка в руках; 1 – поднять всем вместе веревку вверх, 2 – и.п. – 4 раза.

2. “Вместе наклонились”.

И.п. широкая стойка, веревка на плечах за головой, руками держать веревку; 1 – наклониться вниз, 2 – и.п. – 3 раза.

3. “Поехали”.

И.п. сидя на полу ногами в круг, веревка на коленях, хват сверху; ходьба на ягодицах в круг и из круга “чух-чух-чух” – 1 раз.

4. “Спрятали”.

И.п. то же; 1 – верёвку спрятать под колени, 2 – и.п. – 4 раза.

5. “Высушим шнурок”.

И.п. сидя на полу, шнурок на голеностопе, руки в упоре сбоку; 1 – поднять ноги с веревкой вверх, 2 – и.п. – 3 раза.

***Основные виды движения***

1. Прыжки на двух ногах на одном месте – 2 раза.
2. Ходьба боком приставным шагом по шнуру – 2 раза.

***Подвижная игра “Мама и дети”***

Дети сидят на гимнастической скамейке, изображая детей, на противоположной стороне инструктор – мама.

- Я мама зайчиха *(надеваю шапочку зайца),*зайчата, идите ко мне.

*Дети зайчата прыгают на двух ногах к маме. Ушками помахали, морковку похрумкали, хвостики маме показали – повернулись спиной.*

- Догоню!

*Зайчата убегают.*

Повторить игру с другими персонажами *(слонята топают, машут большими руками; воронята машут крыльями, каркают)*

***Заключительная часть***

*Динамическая пауза “Листочки”.*

Ветер северный подул – с-с-с-с *(поднести ладошки к губам)*

И все листья с липы сдул *(дуем)*

Полетели, закружились *(показать*[*кистями*](http://artkvartal.ru/)*рук кружение листьев)*

И на землю опустились *(прижать ладошки к бедрам)*

Дождик стал по ним стучать *(стучим по бедрам пальчиками)*

Град потом заколотил *(стучим кулачками)*

Листья все насквозь пробил.

Снег потом припорошил, одеялом их накрыл *(прижать ладошки к бедрам)*

**Конспект учебно-тренировочного занятия
с мячом среднего размера**

**Задачи занятия:** разучить комплекс упражнения с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание заниматься физической культурой.

**Физкультурный инвентарь:** комплект мячей (по одному на каждого ребенка), один мяч большого диаметра.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

***Вводная часть***

Упражнение “Большие ноги – маленькие ножки”.

1. Ходьба по кругу друг за другом широким шагом – *Большие ноги шли по дороге.* 1/2 круга.
2. Бег по кругу друг за другом – *Маленькие ножки бежали по дорожке* 1 круг.

Задания повторить 3 раза.

***Основная часть***

Напомнить детям, какие мячики “живут” в корзине – веселые, прыгучие, непослушные. А чтобы они никуда не убегали, мячики надо крепко-крепко держать (раздвинуть пальцы и прижать их к мячику)

Раздать мячи, построение произвольное, дети стоят лицом к инструктору.

***Общеразвивающие упражнения с мячом***

1. “Спрячем мячик”.

И.п. широкая стойка, мяч перед грудью в прямых руках; 1 – спрятать мяч за голову, 2 – и.п. – “вот” – 4 раза.

2. “Неваляшка”.

И.п. широкая стойка, мяч положить на голову и крепко его удерживать; 1 – повернуться вправо, 2 – и.п., 3 – повернуться влево, 4 – и.п. – 4 раза.

3. “Часики”.

И.п. широкая стойка, мяч прижат к груди, локти разведены в стороны; 1 – наклон в сторону “тик”, 2 – и.п. “так” – 4 раза.

4. “Покатаем”.

И.п. сидя на коленях, мяч на полу перед собой; прокатить один раз вокруг себя в одну сторону, затем в другую – 2 раза.

5. “Карусель”.

И.п. сидя на полу, мяч зажат коленями, руки в упоре сбоку; удерживая мяч коленями и отталкиваясь руками сделать полный оборот вокруг себя в одну, затем в другую сторону.

***Основные виды движений***

1. Прыжки на двух ногах возле мяча “прыгаем как мячик”
2. Игра – упражнение “Волчок” – вращение мяча сидя на полу правой рукой.

Подвижная игра “Мой веселый звонкий мяч”

Внести большой резиновый мяч, желательно яркой расцветки.

- Мяч смотрел на нас и тоже захотел поиграть.

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты, куда пустился вскачь?
Жёлтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой.

*Дети прыгают на двух ногах, затем убегают от катящегося мяча*–3 раза.

***Заключительная часть***

Игра на дыхание “Надуем шарик” – соединить пальцы рук, дуть в отверстие, затем взять “шарик” за ниточку и унести в группу.

На первый взгляд кажется, что упражнения сложные и малыши с ними не справятся. Но есть игровая мотивация, определенные навыки, детям очень нравится [играть](http://da.zzima.com/) с мячом.

В последующих занятиях можно попробовать дать детям мяч в водной части: малыши могут бегать с мячом стайкой или по кругу. Бегать с остановкой (с окончанием музыки прятать мяч, ложась на него животом): ходить на носках, поднять мяч вверх – “Великаны”, ходить на пятках, убрав мяч за голову.

#### 2.Конспект физкультурного занятияво I младшей группе «Веселые воробышки»

Цель: Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги; продолжать учить ходить по кругу, сохраняя ровное построение; воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.

Оборудование: гимнастические скамейки, маска-шапочка воробья, бревно, маска кота, стойки в форме деревьев, мостик-качалка.

**I часть**

- Ребята, сегодня мы поиграем так. Вы будете маленькими воробышками, а я – вашей мамой воробьихой. *(инструктор надевает маску воробья)*.

Мама воробьиха

Зовет своих детей

«Ко мне, мои воробышки,

Летите поскорей!

Сегодня начинаем

Учится мы летать.

Скорее в круг вставайте

И будем начинать».

Построение в круг. Ходьба по кругу с характерными движениями рук «помахивание крыльями». «Мама воробьиха» показывает движение, а затем отходит в сторону, «присматривает за детьми». Пока «воробьиха» смотрит, дети выполняют ходьбу по кругу.

- Уснула воробьиха, а воробышкам только того и надо. Расправили они крылышки и разлетелись кто куда. Летают воробышки по всему залу. *(Бег врассыпную)*.

«Воробьиха» просыпается.

Чик-чирик, чик-чирик,

Что за шум? Что за крик?

В круг скорее становитесь

И опять летать учитесь.

Дети становятся в круг, игра повторяется. Инструктор снова делает вид, будто засыпает, дети разбегаются врассыпную, затем «воробьиха» просыпается.

Задремала я всего на минутку,

Воробьишки расшалились не на шутку.

Буду строго я теперь следить за вами,

Чтоб послушными росли вы воробьями.

А сейчас, мои ребятки,

Воробьиная зарядка.

**II часть.** ОРУ.

1. «Чистим перышки». И. п.: о. с. Сделать пружинку, наклонить голову вправо, и. п., то же влево. Доз. 4 раза.
2. «Расправляем крылышки». И. п.: ноги на ширине стопы, руки внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть, и. п., то же с левой. Доз. По 4 раза.
3. «Умываемся». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед – характерные движения «умывание», и. п. Доз. 5 раз.
4. «Найдем зернышко». И. п.: о. с. Присесть, постучать пальцами по полу, и. п. Доз. 4 раза.
5. «Учимся летать». И. п.: то же. Прыжки на месте со взмахами рук.
6. «Мы растем». И. п.: ноги вместе, руки внизу. Поднять руки верх, потянуться – вдох, и. п. – выдох.

Основные движения.

Полетим мы стайкой дружной,

Друг за другом встанем дружно.

Построение в колонну по одному.

На дальнюю полянку

Отправимся сейчас.

Там много вкусных зерен

Припасено для вас.

Ходьба в колонне «за мамой воробьихой».

- Смотрите, сколько деревьев. Летим друг за другом, чтобы никто не отстал и в лесу не заблудился.

Ходьба змейкой между стойками.

- Впереди поваленное дерево, давайте перепрыгнем его. *(Прыжки через бревно. )*

- Пройдем по узкому мостику через речку. *(Ходьба по мостику-качалке.)*

- Ой, ребята, пока мы ходили, ночь наступила, воробьям спать пора.

Проводится игровое упражнение «День – ночь».

- Вот мы с вами и пришли на чудесную полянку, сколько здесь вкусных зерен. А тут будет наш дом *(показывает на скамейки)*. Сейчас я вас научу, как спрыгивать с веточки на землю *(показ с объяснением)*. Обратить внимание на то, чтобы дети ровняли носки по краю скамейки, спрыгивали мягко, приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять фронтально 3-4 раза.

П\и «Воробышки и кот».

**III часть.** Релаксация под фонограмму «Звуки природы».

- Набегались воробышки за день, наигрались, спать захотели. Легли они на свои кроватки *(коврики)*, закрыли глазки. Тихо тихо лежат на кроватке ножки, расслаблены и спокойны руки. Стали воробышки засыпать. И приснилась им чудесная полянка, зеленая трава и красивые [цветы](http://florist.ru/). Вот летит пчелка, собирать мед с цветка, ветерок чуть колышет траву, солнце ласково согревает все вокруг. Стало воробышкам тепло и уютно, они посмотрели чудесный сон, проснулись отдохнувшими и бодрыми.

**3.**[**Конспект занятия по физкультуре «Бабочки» в 1-й младшей группе**](http://vospitateljam.ru/konspekt-zanyatiya-po-fizkulture-babochki-v-1-j-mladshej-gruppe/)

Тип занятия: игровое

Программное содержание.

Цель: Формировать стремление к двигательной активности у детей младшего дошкольного возраста через использование нетрадиционного  оборудования.

Задачи:

1. Воспитывать двигательную активность, ловкость.

2. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

3. Вызвать интерес к выполнению физических упражнений с использованием художественного слова.

4. Развивать эмоциональную отзывчивость детей.

5. Развивать мелкую моторику детей с помощью игр.

6. Развивать внимание.

Материал: по  2  флажка  на  каждого  ребенка, кубики, крышки, обручи.

Предварительная работа: индивидуальная  работа  по  развитию  основных  видов  движения.

Организация  подвижной  игры  «Найди  свой  цветок».

Закрепление  основных  [цветов](http://florist.ru/).

Словарная работа:

Ход занятия.

1  часть.

Построение  в  колонну  по  одному.

Ходьба  друг  за  другом.

Бег  врассыпную.

Ходьба  в  колонне  друг  за  другом, с раздачей  флажков, ходьба  с  флажками.

2  часть.

ОРУ с  флажками  «Бабочки».

Дети стоят в кругу.

«Бабочки летают» И.п.: ноги врозь, руки опущены с  флажками. Развести  руки  в  сторону, помахать  ими (3 сек), опустить  вниз. Повторить  4  раза.

«Бабочки  пьют» И.п.: то  же. Нагнуться, руки  отвести  назад, выпрямиться. Повторить  4  раза.

«Бабочки  сели» И.п.: то  же. Присесть, руки  на  колени, выпрямиться. Повторить  4  раза.

. «Достань ножки». Сидя, ноги прямые, флажки прижаты к груди. Наклон к ножкам, затем вернуться в и.п.(4-5 раз).

«Бабочки летают» И.п.: ноги вместе, руки опущены с  флажками. Прыжки  на  месте  и  взмахи  руками  в  стороны.

ОВД.

«Бабочки»  отправляются  на  цветочную  поляну.

Ходьба  по  доске.

Перешагивание  из  обруча  в  обруч.

- Посмотрите сколько тут красивых цветочков, занимайте каждый по цветочку.

2. Подвижная игра: «Найди свой цветок». (2-3 раза).

На полу разложены  кубики «[цветы](http://florist.ru/)», все  разного  цвета. Дети занимают  «[цветы](http://florist.ru/)» по[цвету](http://florist.ru/)  своих  флажков (кубики  между  ступней). По сигналу: «Полетели», дети бегают по залу. На слово «домой» возвращаются в свой «цветок».

3. Упражнение на дыхание  « Понюхаем  цветы».

Глубокий вдох носом – руки через стороны вверх,

выдох через рот – вернуться в и.п. (4 раза).

4.Малоподвижная  игра : «Собери  [цветы](http://florist.ru/)».2 раза.

По сигналу взрослого, дети  собирают в корзины крышки «[цветы](http://florist.ru/)», разбросанные по залу. (По [цветам](http://florist.ru/)).

3  часть.

|  |  |
| --- | --- |
| На носочках ходят мышки | Спокойная ходьба по залу |
| Так, чтоб кот их не услышал. |   |

**Конспект открытого физкультурного занятия в первой младшей группе**

**«В гости к Зайке».**

**Программное содержание**: упражнять детей в построении стайкой, ходьбе стайкой за воспитателем между кеглями, перешагивании через предметы, прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; учить подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать в соответствии со словами потешки; развивать двигательную активность детей, интерес к физкультурной деятельности.

**Инвентарь:**игрушка  «заяц», кегли,  «кочки» из бумаги, поролоновые валики для перешагивания.

**Ход занятия:**

**Воспитатель: «**Ребята, сегодня мы с вами отправимся в гости к Зайке. Где живут зайцы? (ответы детей). Правильно, Зайка живёт в лесу. А там много  деревьев, между которых надо аккуратно пройти, чтобы на них не натолкнуться».

Дети вслед за воспитателем стайкой идут между расставленными на полу кеглями.

**Воспитатель:** «Густой лес мы прошли, а теперь перед нами поваленные деревья, через которые надо перешагивать, чтобы не упасть».

Дети вслед за воспитателем перешагивают через «поваленные деревья» (поролоновые валики).

**Воспитатель**: «Ребята, посмотрите, сколько снега намело в лесу. Чтобы  не провалиться в снег, надо нам прыгать по кочкам».

Дети вслед за воспитателем прыгают « по кочкам» - бумажным кружкам на полу.

**Воспитатель:** «Молодцы, ребята! Наконец нашли мы в лесу домик, где живёт Зайка». (Вытаскивает из укрытия картонный домик с игрушечным зайцем).

Воспитатель произносит текст потешки:

«Зайка беленький сидит и ушами шевелит.

 Вот так, вот так он ушами шевелит»

(Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове).

«Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть».

(Со слова «хлоп» и до конца фраз дети хлопают в ладоши).

«Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать,

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать».

(Со слов «скок-скок» и до конца фразы дети подпрыгивают на обоих ногах на месте).

«Мишка Зайку испугал, Зайка прыг…и ускакал».

Воспитатель показывает игрушку мишку - и дети убегают на свои места.

Дети играют  с зайкой  «в догонялки».

**Воспитатель:** «Молодцы, ребята, благополучно мы добрались до Зайки, хорошо поиграли с ним. А теперь давайте попрощаемся с ним».

Дети прощаются с Зайкой, уходят в группу.