**Конспект занятия по физической культуре для детей I младшей группы "Прогулка с Зайчиком в осенний лес"**

***Задачи*:**

Образовательные:

* укреплять физическое и психическое здоровье;
* упражнять в умении ходить и бегать друг за другом;
* формировать умение правильно выполнять прыжки через 2 параллельные линии, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь;
* упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамье;
* закреплять умение подлезать под натянутый на стойках шнур и выпрямляться;
* обогащать и активизировать двигательный опыт детей.

Развивающие: Развивать внимание, мелкую моторику пальцев рук и ног; навыки ориентировки в пространстве, координацию и ритмичность движений, психофизические качества: быстроту, ловкость.

Воспитательные: Воспитывать интерес к занятию физической культурой, вызывать радость и удовлетворение от совместных игровых действий, воспитывать смелость и уверенность при ходьбе по ограниченной плоскости.

**Оборудование к занятию**: листочки - по 2 на каждого ребенка; шнур, натянутый между двумя стойками; гимнастическая скамья (высота 20 см); 2 скакалки; мягкие игрушки – зайка и медведь; угощения для Зайца (овощи и фрукты – муляжи); большой зонтик.

**Ход занятия**

**I ч. *-*** Вводная часть.Организационный момент:

Воспитатель - Ребята, к нам сегодня пришёл Зайка (воспитатель показывает игрушку зайца), он приглашает вас на прогулку в осенний лес. Пойдём с Зайчиком гулять?

По дорожке мы шагаем (идут друг за другом), 30 секунд

(Воспитатель идёт спиной вперёд, несёт в руке Зайца и предлагает смотреть на него - формирование правильной осанки).

Громко топать начинаем (топают).  
Через лужу, ручеек  
Прыг-скок, прыг – скок (прыжки с продвижением вперёд).  
Мы по камушкам идём,  
И совсем не устаём (Корригирующая ходьба по массажным дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия)  
Ну а если не устали,  
быстро- быстро побежали (бег друг за другом).

**II ч. -** Основная часть:

Воспитатель: Вот мы оказались на лесной полянке. Посмотрите, сколько здесь листочков! Возьмите каждый по 2 листика и поиграем с ними! А зайка посмотрит, как ребята умеют играть с листочками (Дети стоят врассыпную лицом к воспитателю, в руках у каждого 2 листочка).

1.Общеравивающие упражнения:

*1)* «Показали – спрятали листочки»

И.П.- стоя, руки внизу, листочки в каждой руке. Показать листочки, руки вперёд, спрятать листочки, руки за спину (4-5 раз).

2) «Погладим ножки листочками»

И.П. – сидя, ноги врозь, руки с листочками впереди. Наклониться к носкам ног, погладить ножки листочками, выпрямиться (4-5 раз).

3) «Жучки прячутся в листочках»

И.П.- лечь на спину, руки с листочками вытянуты вдоль туловища, приподнять руки с листочками и ноги, произвольно двигать ими «как жучки» (4-5 раз).

4) «Листочки вперёд»

И.П. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях вдоль туловища, выпрямить руки вперёд, поднять голову, показать листочки, снова согнуть руки (4раза)

5) «Прыгаем как зайки возле листочков»(15-20 сек.)

Листочки положить на пол и попрыгать возле них

(Зайка прыгает вместе с детьми) Похвала, одобрение.

6) Дыхательное упражнение «Подул ветерок на листочки».

Дети поднимают листочки, дуют на них. Давайте подарим красивые листочки Зайке! (дети кладут листочки в корзину).

Вот как весело мы поиграли с листочками, молодцы! Пойдёмте дальше гулять по лесу.

2. Основные виды движений:

1) Вот и речка на пути.  
надо речку перейти.

«Перепрыгивание через две параллельные линии» (расстояние 15 см). Воспитатель обучает, показывает и объясняет, дети вместе с ним выполняют прыжки (Прыгать легко, приземляться мягко на носочках, как зайка. Похвала).

2) Зайка убежал вперёд и  
за мостиком ждёт нас.

Давайте проползём под мостиком и помашем ручкой зайке.«Ползание на четвереньках, с опорой на колени и ладони»*.* Проползти, встать и помахать Зайчику рукой.

3) По дорожке мы пойдём,  
угощение Зайчику принесём.

Ходьба по скамейке с сохранением равновесия.Надо пройти по скамейке, взять любое угощение и принести его Зайке. Зайка благодарит, хвалит.

3. Подвижная игра «зайка серенький сидит».

Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает детям поиграть вместе с Зайчиком в весёлую игру.

Все приседают на корточки и выполняют движения по тексту. После слов: «Мишка Зайку напугал, Зайка прыг… и ускакал», дети подпрыгивают на двух ногах и убегают на скамейку, Мишка их догоняет (играют 1-2 раза).

**III ч. *–*** Заключительная часть:

Ребята, кажется, дождик начинается! Слышите, как он шумит?

Пальчиковая гимнастика «Дождик» (дети повторяют движения за воспитателем).

По деревьям и по крышам  
Дождик прогуляться вышел, (пальчики « шагают»)  
По травинкам застучал, (дети топают ногами)  
по листочкам зашуршал, (хлопают в ладоши)  
Кап –кап –кап, (кулачком стучать по левой ладошке)  
тук- тук-тук, (кулачком стучать по правой ладошке)  
Капли падают вокруг (хлопают в ладоши над головой)

Воспитатель: «Дождик сильный начался, нам пора домой возвращаться. Прячьтесь все под зонтик! До свидания, Зайчик, спасибо за интересную прогулку! (воспитатель раскрывает большой зонт, все дети прячутся под него и уходят).