**Конспект физкультурного занятия**

**во второй младшей группе**

**дошкольного образования**

**Цель:** Формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям, через игры и упражнения.

**Задачи:**

Образовательные:

* закрепить ходьбу и бег в колоне по одному;
* закрепить ходьбу по извилистой дорожке.

Воспитательные :

* воспитывать умение слушать и слышать инструктора;
* воспитывать интерес к двигательной деятельности.

Оздоровительные:

* развивать такие физические качества как: быстрота, равновесие, ловкость;
* создавать условия для развития умения ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** мяч, гимнастическая дорожка «змейка», гимнастический мостик, конусы.

**Последовательность проведения физкультурного занятия**

Таблица «Физкультурное занятие»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Счёт | Дозировка | Методические указания |
| ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Построение  И.п. – о.с. | | |
|  | 1 мин | По линии подровнялись |
|  | 20 сек | За первым ребенком по залу шагом марш.  Ходьба по кругу на носках руки вверх |
|  | 20 сек | Бег по кругу друг за другом руки в стороны. «Самолетики» |
|  | 20 сек | Ходьба по кругу |

Продолжение таблицы «Физкультурное занятие»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Счёт | Дозировка | Методические указания |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. Комплекс ОРУ  И.П.: о.с. | | |
| 1 | 3 раза | Поднять руки вверх |
| 2 | Выполнить «хватательное» движение кистями рук |
| 3 И.П. |  |
| И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе | | |
| 1 | 3 раза | Наклон туловища вправо |
| 2 И.П. |  |
| 3 | Наклон туловища влево |
| 4 И.П. |  |
| И.п – о.с. | | |
| 1 | 3 раза | Присесть, выпрямляя руки вперёд |
| 2 И.п. |  |
| И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища | | |
| 1 | 2 раза | Согнуть правую ногу в колене, удержать |
| 2 И.п. |  |
| То же левую |  |
| Новое упражнение  И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе | | |
| 1 | 3 раза | Круговое вращение туловища вправо |
| 2 И.п. |  |
| То же влево |  |
| Подвижная игра «Самолетики» (большой подвижности) | | |
|  | 2 мин | «К полёту приготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны и «летят» - разбегаются в разные стороны. |

Продолжение таблицы «Физкультурное занятие»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Счёт | Дозировка | Методические указания |
| ~ | ~ | По сигналу воспитателя: «Стоп!» - дети останавливаются. |
| Подвижная игра «Приземляемся» (малой подвижности) | | |
|  | 2 мин | Воспитатель предлагает детям пройти змейкой между конусами для восстановления дыхания. После выполнения дети садятся на лавочки. |
| Дыхательное упражнение «Ветерок» | | |
|  | 30 сек | Вдыхаем носом глубоко, выдыхаем ртом далеко |