МДОУ «Детский сад № 69»

**Конспект сюжетного занятия**

**по физической культуре**

**в 1-й младшей группе**

**на тему «Прогулка в лес»**

Инструктор по физической культуре

 Благородова Евгения Владимировна

 Ярославль

 16 декабря 2014г.

**Задачи:**

- развивать интерес к физическим упражнениям;

 - упражнять детей в ходьбе за инструктором (в колонне по одному, змейкой);

 - учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе (перешагивание через предметы);

 - упражнять в беге (в колонне по одному, врассыпную);

 - повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперёд;

 - упражнять в прокатывании мяча друг другу;

 - воспитывать самостоятельность, активность.

**Коррекционные задачи:**

 - развитие прослеживающих функций глаз;

 - воспитание правильной осанки;

 - формирование координации движений, рук и ног во время ходьбы и бега.

**Пособия к занятию:**

 - гимнастическая скамейка;

 - мягкие игрушки (лиса, заяц, медведь);

 - плоские круги (20см);

 - мячи;

 - кегли (4-5шт);

 - погремушки (по 2шт на человека).

**I. Вводная часть**

Мы пойдём сегодня в лес ходьба друг за другом,

Полный сказок и чудес. идут за инструктором

В путь пойдём мы спозаранку

Не забудем про осанку.

Через травку мы шагаем, ходьба с перешагиванием

Выше ноги поднимаем. предметов высотой 10-15см.

Руки на бочок кладём,

На носочках мы идём. ходьба на носках

А сейчас шагают ножки ходьба змейкой между

По извилистой дорожке. кеглями

А теперь пойдём на пятках – ходьба на пятках

Держат спинку все ребятки.

Друг за другом по дорожке бег друг за другом в колонне

Побежали наши ножки. по одному

Вот как быстро мы бежали! ходьба с восстановлением

И нисколько не устали! дыхания

**Дыхательная гимнастика «Чем пахнет в лесу?»**

**II. Основная часть**

**Общеразвивающие упражнения с погремушками.**

1. И.п.: ноги слегка расставлены. Поднять погремушки, посмотреть на них, опустить: «Вот какие у нас красивые погремушки!» - повторить 4-5 раз.
2. И.п.: ноги слегка расставлены. Присесть, положить погремушки на пол, встать. Показать руки: «Нет погремушек». Присесть, взять погремушки – повторить 4 раза.
3. И.п.: лёжа на спине. Поднять колени к груди, постучать погремушками по коленям, сказать: «Тук-тук». Повторить 4 раза.
4. «Попрыгаем как зайчики (прыжки на месте) 4-5 подскоков. Дыхательное упражнение «Ветер-ветерок»

**Упражнения в основных видах движения.**

1. Мы всё дальше в лес идём ползание по скамье

 И совсем не устаём на животе

 Чтобы к зайке нам дойти

 Надо мостик перейти

2. А теперь пойдём мы к мишке, прыжки на двух ногах

 Косолапому топтыжке. с кочки на кочку

 Через болото вьётся дорожка, (плоские круги)

 С кочки на кочку прыгают ножки.

 3. Любят детки поиграть прокатывание мяча друг

 Друг другу мячик покатать. другу двумя руками

 Покажите зайке и мишке,

 Как вы играйте в мяч.

**Подвижная игра «Лесные жуки»**

На полянке лесной бег врассыпную

Среди травки густой

Живёт жук большой.

(Зажужжали жуки и полетели)

Жук упал, и встать не может, дети ложатся на спину

Ждёт он, кто ему поможет. и делают беспорядочные

 движения руками и ногами

 (повторить 2 раза)

**Игра малой подвижности «Найди мяч»**

**III. Заключительная часть**

Наигрались мы, ребята,

Повидали мы зверят.

И медведи, и зайчата –

Все уже, наверно, спят.

И нам пора домой.

**Малоподвижная игра «Поезд»**