

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 4 «Ласточка»

## Конспект занятия по физической культуре в младшей группе

Воспитатель: Белякова Ирина Ивановна

г. Красный Холм  
2023 -2024 г

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

**Задачи:**

1. Упражнять в ходьбе по кругу с выполнением движений, в непрерывном беге в медленном темпе.
2. Продолжать развивать разнообразные виды движений.
3. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через препятствие, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч.
4. Учить ловить мяч, брошенный воспитателем.
5. Развивать умение действовать по сигналу.
6. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
7. Продолжать знакомить с приметами времени года «зима».

**Ход занятия**

**I. Вводная часть:**

Построение.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята. Какое сейчас время года? Верно зима. Сегодня нас ждут зимние приключения в лесу.

**Воспитатель:** Я предлагаю вам отправиться в лес.

Ходьба, ходьба на носках, руки вверх, ходьба с высоким подниманием колена руки за спину. Ползание с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег в умеренном темпе (30 сек).

**Упражнения сопровождаются речёвкой:**

Мы шагаем по сугробам,  
По сугробам крутолобым.  
Поднимай повыше ноги,  
Проложи другим дорогу.  
Гуще лес и ниже ветки.  
Проползают наши детки.  
Вышли детки на лужайку,  
Заскакали словно зайки.  
Друг за другом побежали.  
И нисколько не устали.  
Дали руки мы друг другу  
Весело пошли по кругу.

**Воспитатель:** Ребята, смотрите, кто нам встретился в лесу? (зайчик)  
Он принес нам шишки и хочет с вами поиграть.

**II. Основная часть:**

Общеразвивающие упражнения с шишкой.

1. «Переложил шишку». И.П. стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль

- туловища, шишка в правой руке. 1 – поднять руки через стороны вверх, 2 – вернуться в И.П. 4 раза.
2. «Спрячь – покажи». И.П. сидя, ноги на ширине плеч, руки за спину, шишка в правой руке. 1 – наклониться вперёд, положить шишку на пол, 2 – выпрямиться, хлопнуть в ладоши, 3 – наклониться вперёд, взять шишку левой рукой, 4 – вернуться в И.П. 4 раза.
3. «Вместе с нами приседай». И.П. стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища, шишка в правой руке. 1 – присесть, положить шишку на пол, 2 – выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой. 4 раза.
4. «Бельчата». И.П. стоя, ноги на ширине стопы, шишка лежит на полу. Прыжки на месте на двух ногах. В чередовании с ходьбой. 2 раза.

#### **Дыхательное упражнение – «подуй на шишку».**

Глубокий вдох носом, плавный выдох ртом. 4 раза.

Педагог и инструктор собирают шишки.

#### **Основные виды движений:**

1. Прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч.
2. Подлезание под дугу.
3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.

Подвижная игра «Снежинки и ветер».

Дети разбирают пособие снежинки. По сигналу воспитателя «ветер» разбегаются по залу. По сигналу «Мороз», приседают. Игра повторяется 2 раза.

III. Заключительная часть:

**Инструктор: Ребята, нам пора возвращаться в группу.**

Спокойная ходьба по залу, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 мин.

#### **Рефлексия**