|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка  | Методическиеуказания |
| Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | **1-я часть** Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба в кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вкубиков.**2-я часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком**.1. И. п. - сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо; (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять вернуться в исходное положение (3-4 раза).2. И. п. - то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх присесть, вернуться в исходное положение (4 раза).3. И. п. - то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые н опустить (4-5 раз).4. И. п. - стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках вн1 Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладуткубики в указанное место и садятся на стулья.**Основные виды движений.****1.Равновесие**. **2.Прыжки «Через канавку».** На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложить по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колонн выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2-3 раза.**Подвижная игра «Тишина».** Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитательи вместе говорят:Тишина у пруда,Не колышется трава.Не шумите, камыши,Засыпайте, малыши.По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голов закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква! поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить.**3-я часть**. Игра «Найдем лягушонка». | 1-2 мин.3-4 раза4раза4-5 раз2 раза2-3 раза2-3 раза2-3 раза1-2 раза | ОВД (1) |
| Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше в конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом - колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помог детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза. |

НОД №53 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.) на понедельник 6.04.20г