|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше  опоре. | **1-я часть** Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.**  1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести впер  руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснутся  ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).  3.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  4.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3-4 раза).  5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки во  обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).  **Основные виды движений.**  **1.Ползание** **«Проползи - не задень».**  **2.Равновесие** **«По мостику».** По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней сто! Страховка воспитателем обязательна.  **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».** На одной стороне зала (площадки) находи «мышка», на другой - дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке» Воспитатель произносит:  Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:  Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.  На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту - шнур), а воспитатель  догоняет. Игра повторяется.  **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.**  **НОД №32 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.) стр 63** | 1-2 мин  4-5 раз  3 раза  по 3 раза  3-4 раза  по 2 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин. |  |
| В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4-5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания - проползти на ладо коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находит метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колон выполнение задания (2-3 раза). |