|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе  повышенной опоре. | **1-я часть** Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мяч поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5-6 предмет каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой - Упражнения повторяются 2-3 раза. Главное в игровом задании - не задевать за предметы  время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения**.  1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать вернуться в исходное положение (4 раза).  3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперёд коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза).  4. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание  разгибание ног (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).  **Основные виды движений**.  **1.Ползание «Медвежата»**. Дети- «медвежата» располагаются у исходной черты, становя- четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаться на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимают' хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).  **2.Равновесие**. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота - 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнять упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.  **Подвижная игра «Автомобили».**  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».  НОД № 23 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.)  (Повторение) | 2-3 раза  4-5 раз  4 раза  3-4 раза  3-4 раза  2 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин. | П.И. |
| Дети берут в руки обручи - «рулит автомобилем Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всей (площадке), стараясь не задевать друг друга - «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета - «автомобиль останавливаются. |