|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках. | **1-я часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягуш­ки 1» — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем подни­маются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.  **2-я часть.** **Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладо­ши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение .  2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение .  4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот впра­во (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение .  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны  **Основные виды движений.**  Равновесие **«Пойдем по мостику».** Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через лесной ручей». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.  **Прыжки**. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в ко­ленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги».  Подвижная игра **«Догони мяч».**  **3-я часть.** Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.    НОД №10 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.) (Повторение) | 4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  3-4 раз  4-5 раз |  |
| Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кру­гом и снова прыгают  Упражнения проводятся фронтальным способом. |