|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | **1-я часть.** В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка).  Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объяснить  задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, пере: ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.  **2-я часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком.  1. И. п. - ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, перед кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3-4 раза).  2. И. п. - ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернут исходное положение (4 раза).  3. И. п. - сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рук повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2-3 раза).  4. И. п. - лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).  5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков раза).  **Основные виды движений**.  **1.«Ровным шажком»**. На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии  0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) - ориентир. Воспитатель объясняет и показывает зада «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одно выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно: использовать большее количество пособий.  **2.Прыжки «Змейкой»**. Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки меж предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны становятся в конец своей колонны. Повторить 2-3 раза.  **Подвижная игра «Кролики»**.  **3-я часть**. Ходьба в колонне по одному.  **НОД № 25 по физической культуре во 2-й младшей группе (Пензулаева Л.И.) стр 54 (повторение )** | 1 мин.  3-4 раза  4 раза  2-3 раза  4 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза | Подвижная игра «Кролики» |
| Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на вы 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обра (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку). |