НОД №30 по физической культуре во 2-й младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.**  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори­ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опо­ре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | **1-я часть**. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; пере­ход на ходьбу врассыпную и снова на бег.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках**.  1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение  2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); вы­прямиться, вернуться в исходное положение  3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, на­клон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпря­миться, вернуться в исходное положение  4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).  **Основные виды движений.**  **1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».** Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспи­тателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» по­очередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну  **2.Равновесие. «Пройдем по мостику»**. Дети становятся в две шерен­ги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на рас­стоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умерен­ном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали пря­мо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу  **Подвижная игра «Птица и птенчики»**..  **3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».** | 2-3 мин.  5 раз.  4-6 раз  По 3 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  1-2 раза | П.И. |
| «Я буду птица, а вы — птенчи­ки», — говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птен­чики зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигна­лу: «Полетели домой, в гнездо!» — все дети бегут в круг. Игра повторяется |

**Л.И.Пензулаева.,с 63**