НОД №17 по физической культуре во 2-й младшей группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры  приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | **1 часть**: Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг  руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.  **2 часть. *Общеразвивающие упражнения с ленточками****.*   1. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх   помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4-5 раз).   1. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую р вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в сторон опустить, вернутся в исходное положение (5 раз).   ***Основные виды движений.***   1. **Равновесие «В лес по тропинке».** На пол положены параллельно друг другу две д (ширина 25 см, длина 2-3 м) - «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. 2. **Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».** Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя д прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исход линию, дети возвращаются шагом.   **Подвижная игра «Ловкий шофер».**   1. **часть. Игра «Найдем зайчонка».** | 4-5 раз  4 раза  по 3 раза  5 раз  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 раза |  |
| Следить за осанкой |