### Конспект физкультурного занятия в младшей группе

**Время проведения**: первая половина дня

**Место проведения**: физкультурный зал

**Одежда, обувь**: футболка, шорты, носки

**Оборудование:** комплект мячей (по одному на каждого ребенка), две скамейки, препятствие (два конуса между ними палка).

**Программные задачи**: разучить комплекс упражнения с мячом; учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии, обучать броскам мяча из-за головы, воспитывать желание заниматься физической культурой.

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | Содержание частей занятия | **Дозировка** | **Организационно-методические приемы** |
| Вводная часть | Построение в шеренгу | 1 мин. | Приветствие.  «Группа по желтой линии становись» |
| Перестроение в колонну |  | «поворачиваемся направо, лицом к окну» |
| Ходьба по кругу друг за другом широким шагом | 1 круг | «Большие ножки шли по дорожке» |
| Бег по кругу друг за другом | 2 круга | «Маленькие ножки бегут по дорожке» |
| Основная часть | 1. «Мячик вверх»   И.п: о. с., мяч в руках.  В: встать на носки, мяч вверх, затем вернуться в И.п. | 3–4 раза | Исходное положение принять. Упражнение начинай. Ноги не сдвигать. Смотрим на мяч. Руки с мячом прямые. Закончили упражнение.  Индивидуальная похвала. |
| 1. «Повороты с мячом»   И.п: о. с., мяч в руках  В: круговые вращения мяча вправо, а затем также влево. | 3–4 раза | Исходное положение принять. Упражнение начинай. Руки с мячом прямые, голову поворачиваем вместе с руками. Закончили упражнение  Индивидуальная похвала. |
|  | 1. «Наклоны вперед»   И.п: о. с., мяч в руках  В: наклон вперед, мяч на вытянутых руках впереди, вернуться в И.п. | 3–4 раза | Исходное положение принять. Упражнение начинай. Смотрим на мяч, руки прямые. Закончили упражнение.  Индивидуальная похвала. |
|  | 1. «прыжки»   И.п: с., мяч в руках  В: прыжки в чередовании с ходьбой | По 10–15 прыжков | Исходное положение принять. Упражнение начинай. Прыгаем выше, сильнее отталкивайтесь от пола. Закончили упражнение.  Индивидуальная похвала. |
|  | Основные виды движений |  |  |
|  | 1. Метание мяча в обруч | 3 раза | Исходное положение: первая нога впереди, тяжесть тела на впереди стоящей ноге. Замах: рука с предметом поднимается вверх-назад и сгибается за головой. Одновременно тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. Бросок: тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ноги разгибаются, плечо идет вперед, рука разгибается, бросок производится кистью.;  Индивидуальная похвала. |
|  | 2.Ползание под палкой | 3 раза | Давайте попробуем встать на коленочки, и проползти под ветками. Подлезаем под них аккуратно, ниже головы опускаем. Умнички у всех получилось.  Индивидуальная похвала. |
| 3. Упражнении в равновесии | 3 раза | Посмотрите на меня - как мы будем идти. Спина прямая, смотрю я вперед. Давайте теперь вы попробуйте. Идем по очереди, друг за другом, не толкаемся. Воспитатель сбоку подстраховывает детей. Молодцы, все перешли речку.  Индивидуальная похвала. |
| Заключительная часть | Игра большой подвижности: «У медведя во бору»  Цель: развивать умение двигаться по сигналу, упражнять в беге с ловлей и увертыванием; учить детей передавать в движении образы сказочных героев и их действия; |  | Выполняем движения под стихотворный текст, слушаем сигналы. Воду выбираем считалочкой. Напоминаем детям правила игры. |
| Игра малой подвижности «Шарик»  Цель: восстановить дыхание. |  | Давайте изобразим как воздушный шарик постепенно наполняется воздухом: медленно поднимаем руки вверх и надуваем щеки. Но шарик «лопнул»: теперь медленно в расслабленном состоянии и опускаемся на пол произнося: ш-ш-ш |