



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

План – конспект сюжетного занятия
по физической культуре
Вторая младшая группа

«Весёлые путешественники»

Подготовила:
инструктор по ФК Логинова С.Ю.

Программные задачи: - адаптировать детей к физическим нагрузкам;

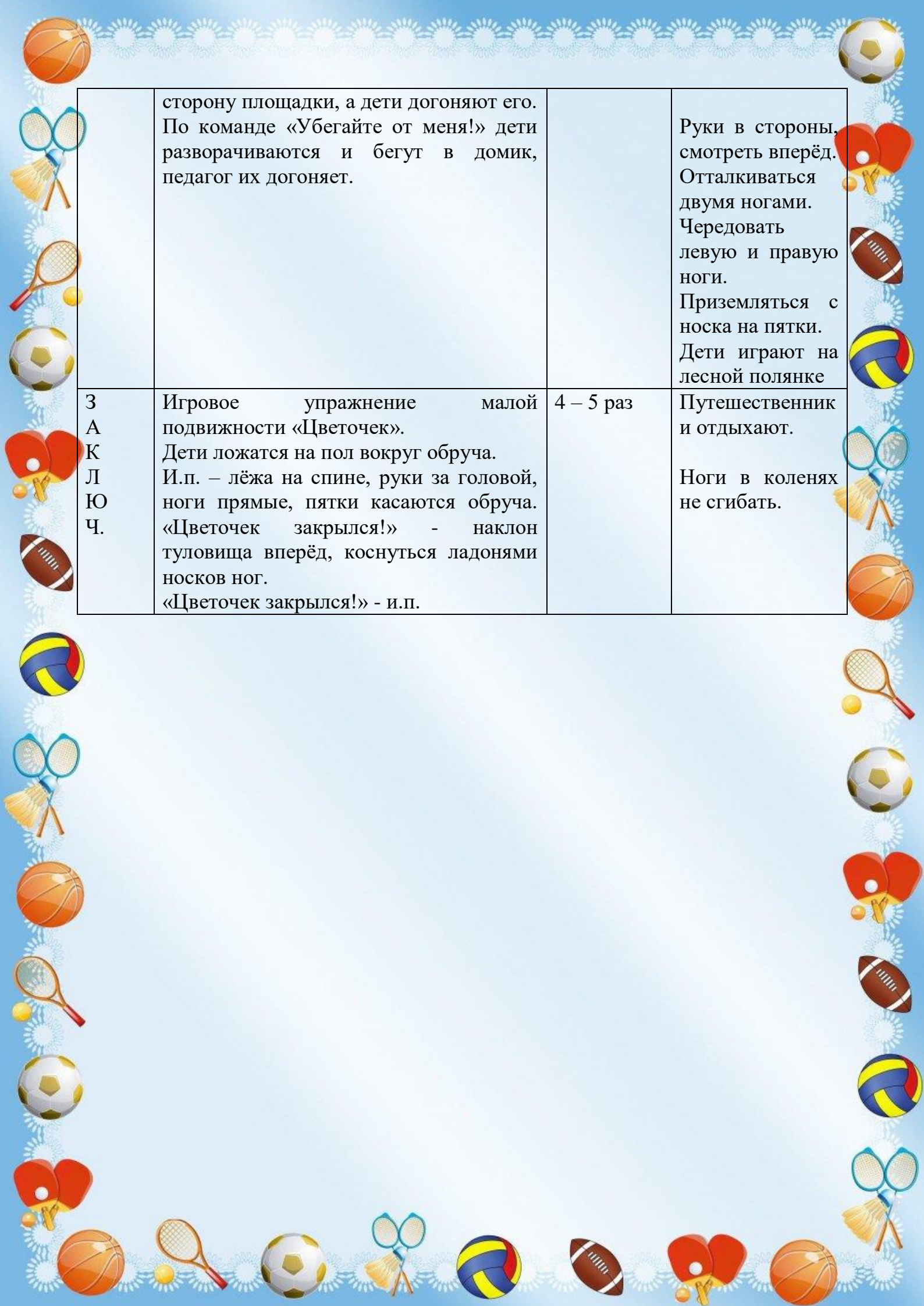
- обучать детей ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять перешагивание через предметы, развивать быстроту и ловкость;

- воспитывать интерес к двигательной деятельности.

Место проведения: спортивный зал (или групповая комната)

Оборудование: обручи малого диаметра по количеству детей, 4 дуги, 4 пенёчка, 5 мешочков, 4 обруча среднего диаметра

Части	Содержание	Дозировка	Методические указания
В В О Д Н А Я	1. Подвижная игра «Лодочки» с элементами ходьбы: - на носках – «великаны»; - широким шагом – «через ручеёк»; - с высоким подниманием колен; По периметру зала расположены обручи – лодки. Игроки приседают в любой обруч. По команде «Поплыли!» вместе с педагогом выполняют движения руками, имитируя греблю вёслами. По команде «Причалили к берегу!» выходят из лодок и выполняют имитационные упражнения с элементами ходьбы. По команде «Садимся в лодки!» занимают свои лодки и плывут дальше.	2 мин	Дети отправляются в путешествие. Руки вверх. Руки в стороны. Руки на поясе
	2. Подвижная игра «Весёлые машинки» Игроки – машинки расположены свободно по залу. Каждый игрок держит в руках обруч – руль. По команде «Машинки поехали!» дети разбегаются по площадке и рулят обручем. По команде «Машинки – гараж!» кладут обруч на пол и выполняют присед в обруче.	3 раза	Путешественник и с лодок пересаживаются на машинки. Машины не наталкиваются друг на друга.
	3. Динамические дыхательные упражнения. Построение в круг для выполнения ОРУ с обручем.	3 раза 40 сек	Вдох и выдох делать носом.
	ОРУ с обручем:	3 мин	Выглянуло



сторону площадки, а дети догоняют его. По команде «Убегайте от меня!» дети разворачиваются и бегут в домик, педагог их догоняет.

Руки в стороны, смотреть вперёд. Отталкиваться двумя ногами. Чередовать левую и правую ноги. Приземляться с носка на пятки. Дети играют на лесной полянке

З
А
К
Л
Ю
Ч.

Игровое упражнение малой подвижности «Цветочек». Дети ложатся на пол вокруг обруча. И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги прямые, пятки касаются обруча. «Цветочек закрылся!» - наклон туловища вперёд, коснуться ладонями носков ног. «Цветочек закрылся!» - и.п.

4 – 5 раз

Путешественник и отдыхают.

Ноги в коленях не сгибать.