

## **План-конспект НОД по физической культуре в первой младшей группе.**

### **НОД 41-42**

#### **Тема недели: «Наш быт»**

#### **Интеграция образовательных областей:**

*Физическое развитие:* осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. *Социально- личностное развитие:* поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. *Речевое развитие:* развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми

**Цель:** Воспитание потребности в занятиях физической культурой.

**Задачи:** 1. Оздоровительные: - Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры; - Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений;

2. Образовательные: Формировать умение строиться и ходить парами, мягко приземляться на полусогнутые ноги, сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх. Закреплять навык в ходьбе и беге враспынную, в прокатывании мяча вокруг предмета, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость. Учить ходить и бегать враспынную с использованием всей площади; по кругу; между предметами, не задевая их; развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; -упражнять в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры .

3. Воспитательные:

-воспитывать интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявлять умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

-Воспитывать чувство ответственности за порученное задание;

**Оборудование:** Гимнастические скамейки, обручи, гимнастические кубики, мячи.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>И</b> <b>П</b> <b>О</b> <b>Д</b> <b>Г</b> <b>О</b> <b>Т</b> <b>О</b> <b>В</b> <b>И</b> <b>Т</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Ь</b> <b>Н</b> <b>А</b> <b>Я</b></p> <p>часть 2мин</p>	<p>Организация группы Активизация внимания. Ориентировка в пространстве.</p> <p>Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса. Укреплять мышцы спины, рук, ног, плечевого пояса.</p> <p>Укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе. Способствовать восстановлению дыхания</p>	<p>Вход в зал друг за другом. Становятся в шеренгу. Игра «Давайте мы потопаем, похлопаем, пошлепаем» Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий . Построение в круг. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп». Ходьба и бег в рассыпную, по кругу, между предметами. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба в обход, с последующим выполнением дыхательного упражнения:</p>	<p><b>2</b> <b>минуты</b></p> <p>1 круг 1 круг</p> <p>0,5 круга 1 круг по 0,5 круга</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Повторяют за инструктором. Дети выполняют движения за инструктором, проговаривают текст.</p> <p>Следить за осанкой, голову держать прямо, локти не сгибать Для перехода на бег подать команду: «Бегом - Марш!» Спину держать прямо</p> <p>Выполняют движения за инструктором.</p> <p>Вдох носом, выдох длиннее вдоха.</p>

<p><b>П.</b></p> <p><b>О</b></p> <p><b>С</b></p> <p><b>Н</b></p> <p><b>О</b></p> <p><b>В</b></p> <p><b>Н</b></p> <p><b>А</b></p> <p><b>Я</b></p> <p><b>часть</b></p> <p><b>12</b></p> <p><b>мин</b></p>	<p>Развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>Подготовить детей к выполнению ОРУ.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений. Укреплять основные группы мышц туловища. Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Укреплять мышцы плечевого пояса, рук и ног. Повышать функциональные возможности тазобедренного сустава.</p> <p>Развивать координационные способности и скоростно-силовые качества. Формировать навык правильной осанки.</p>	<p><b>ОРУ с кубиком</b></p> <p>1)И.п.-ст. ноги на ширине ступни, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые, опустить кубик, вернуться в исходное положение.</p> <p>2) И.п.- стойка ноги врозь, кубик в согнутых руках у груди. Присесть, передать кубик из одной руки в другую, встать. Вернуться в исходное положение.</p> <p>3)И.п.- сидя ноги врозь, кубик в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <p>1. Лазание по гимнастической лесенке</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени,</p> <p>3. Прокатывать мяч друг другу</p>	<p><b>3минуты</b></p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p><b>6 минут</b></p> <p>5-6 Раз</p>	<p>Дети выполняют движения за инструктором.</p> <p>Дети опускаются на корточки</p> <p>Выполняют движения за инструктором.</p> <p>Выполнять упражнение по команде инструктора</p> <p>Выполнять поточным способом в обход.</p>
---	--	--	--	--

<b>Ш. З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я часть</b>	Профилактика плоскостопия. Способствовать увеличению подвижности грудной клетки.  Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движений. Развивать быстроту и ловкость. воспитывать взаимоуважение, смелость.  Способствовать развитию речи.	<b>Подвижная игра</b>  П/и «Воробушки и кот»  П/и «Мыши в кладовой»	<b>3 минуты</b>	Рассказать детям правила игры и технику безопасности во время движения.
	Способствовать восстановлению ЧСС	М/п игра Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»  Построение в шеренгу Подведение итогов занятий	<b>1 мин</b>	На этом наше занятие закончено. Направо!  (дети выходят из зала).

<p><b>Вводная часть</b></p>	<p>Организация группы Активизация внимания. Ориентировка в пространстве</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие на воздухе. Январь.4 неделя.</b></p> <p>Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба и бег в чередовании по команде</p>	<p><b>15 минут</b></p>	<p>Повторяют за инструктором. Дети выполняют движения за инструктором, проговаривают текст.</p>
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>Развивать координационные способности и скоростно-силовые качества. Формировать навык правильной осанки.</p>	<p>1. Ходьба, утрамбовывая снег. 2. Метание снежков на дальность</p>		<p>Следить за осанкой, голову держать прямо, локти не сгибать</p>
<p><b>Закл. часть</b></p>	<p>Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движений. Развивать быстроту и ловкость</p>	<p><b>Подвижная игра</b> «Курица и цыплята»</p> <p>Ходьба скользящим шагом</p>		<p>Рассказать детям правила игры и технику безопасности во время движения.</p>