

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

**Тема недели: « Полетим, поедим, поплывем»**

### **НОД 43-44**

**Интеграция образовательных областей:** *Физическое развитие:* воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. *Социально- личностное развитие:* развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. *Речевое развитие:* формировать умение вести диалог с педагогом; слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.

**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: -Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе с перешагиванием через предметы; -- развивать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении; перебрасывать мячи через шнур; формировать навыки ходьбы через рейки лестницы

#### 3. Воспитательные:

-Воспитывать чувство ответственности за порученное задание; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

-Воспитывать интерес к играм.

- Создать благоприятную обстановку на занятии.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, мячи большие, кубики и кегли.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
<b>И П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</b> часть 4мин	<p>Организация группы Активизация внимания.</p> <p>контроль за осанкой</p> <p>Развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса.</p> <p>Укреплять сердечно-сосудистую систему, укреплять мышцы рук, ног, спины.</p> <p>Развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p>	<p>Вход в зал и построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу на носках</p> <p>Игровая разминка «Тишина»</p> <p>Ходьба в обход, с последующим выполнением дыхательного упражнения:</p>		<p>Следить за осанкой, голову держать прямо, локти не сгибать</p>

<b>П. О С Н О В Н А Я</b> часть <b>15</b> мин.	Подготовить детей к выполнению ОРУ.  Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений. Укреплять основные группы мышц туловища. Укреплять мышцы плечевого пояса, рук и ног. Повышать функциональные возможности локтевых суставов. Повышать функциональные возможности тазобедренного сустава.	<b>ОРУ с флажками</b> 1) И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3-руки в стороны; 4-и.п. 2) И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-и.п.; 3) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-присесть хлопнуть в ладоши перед собой; 2-выпрямиться в исходное положение. 4) И.п.- сидя руки в упоре сзади. 1-поднять прямые ноги вперед-вверх; 2-развести ноги в стороны; 3-соединить ноги вместе; 4-вернуться в исходное положение.	<b>4</b> <b>минуты</b>  3-4 раза  3-4 раза  4-6 раз	Выполнять упражнение под счет.  Следить за осанкой  Держать равновесие при наклоне. Не сгибать локти при передаче кегли из руки в руку.  Выполнять под счет. Не наклонять туловище в стороны.
	Развивать функцию равновесия, координационные способности и скоростно-силовые качества. Формировать навык правильной осанки. Профилактика плоскостопия.  Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движения	<b>Основные виды движений:</b> 1.Ходьба между кубиками (4—5 шт.). 2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 4.Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками	<b>7 минут</b>  5-6 Раз  2-3 раза	Выполнять поточным способом в обход.  Следить за осанкой.  Следить за равновесием, положением головы.  Спрыгивать мягко, сгибая ноги в коленях.  Напомнить технику выполнения бросков. Бросать мяч от груди двумя руками одновременно.

<p><b>Ш.</b> <b>З</b> <b>А</b> <b>К</b> <b>Л</b> <b>Ю</b> <b>Ч</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> часть 1 мин</p>	<p>Воспитывать навык соблюдать правила безопасности в процессе подвижных игр. Воспитывать смелость, уважение к товарищам, выдержку, честность. Способствовать развитию речи.</p> <p>Способствовать восстановлению ЧСС.</p>	<p><b>Подвижные игры</b> «Трамвай» «Самолеты»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Моторчик», «Лодочка»</p> <p>Игровое упражнение «Ходьба по массирующим коврикам»</p> <p>Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.</p>	<p><b>5мин</b></p>	<p>Повторить с детьми правила игры и технику безопасности во время движения.</p> <p>На этом наше занятие закончено. Направо! (дети выходят из зала).</p>
--	--	--	--------------------	--

## **Занятие на воздухе. Февраль. Занятие 1.**

**Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.

Бег в рассыпную, ходьба и бег по кругу

**Частные задачи:** Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса. Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе. Укреплять сердечно-сосудистую систему, укреплять мышцы рук, ног, спины.

**Основная часть:** 1. Ходьба с перешагиванием через линии.

2. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги

**Частные задачи:** Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движения

**Подвижная игра:** «Снежки», «Мороз Иванович»

**Частные задачи:** Воспитывать навык соблюдать правила безопасности в процессе подвижных игр.

Воспитывать смелость, уважение к товарищам, выдержку, честность. Способствовать развитию речи