

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

Тема недели: « Я-человек»

НОД 45-46

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, ребристые доски.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
И П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 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 на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя. Игровая разминка «Тишина»</p> <p>Ходьба в обход, с последующим выполнением дыхательного упражнения:</p>		<p>Следить за осанкой, голову держать прямо, локти не сгибать. Следить за дыханием. Обучать правилам безопасности во время движения бегом.</p>

П. О С Н О В Н А Я часть 15 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.	ОРУ с флажками 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.	4 минуты 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.	Основные виды движений: 1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями двумя руками	7 минут	5-6 Раз	Выполнять поточным способом в обход. Следить за осанкой. Следить за равновесием, положением головы. Спрыгивать мягко, сгибая ноги в коленях.
	Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движения			2-3 раза	Напомнить технику выполнения бросков. Бросать мяч от груди двумя руками одновременно.

<p>Ш. З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я часть 1 мин</p>	<p>Воспитывать навык соблюдать правила безопасности в процессе подвижных игр. Воспитывать смелость, уважение к товарищам, выдержку, честность. Способствовать развитию речи. Способствовать восстановлению ЧСС.</p>	<p>Подвижные игры «Мой веселый, звонкий мяч»,</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Моторчик», «Лодочка»</p> <p>Игровое упражнение «Ходьба по массирующим коврикам»</p> <p>Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.</p>	<p>5мин</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