

План-конспект занятия по физическому развитию на воздухе

во второй младшей группе

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Задачи:

1. Обучение ходьбе в обход в колонне по одному, ходьбе по узкой дорожке ёлочкой, руки на пояс («Физическое развитие»).
2. Способствовать формированию правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма («Физическое развитие»).
3. Закреплять технику прыжков на месте («Физическое развитие»).
4. Развивать умение свободно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками («Социально-коммуникативное развитие»).

Материалы и оборудование: Флажки – по два на каждого ребёнка, «осенние листочки» -по одному на каждого ребёнка, обручи.

Логика образовательной деятельности

Часть занятия	Содержание занятия	дозировка дыхание темп	Организационно-методические указания
Вводная	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба в обход в колонне по одному, меняя положение рук по команде (на пояс, в стороны). 3. Бег за воспитателем стайкой.	30 с, средний 1 круг, средний	Следить за осанкой. Следить за координацией движений, осанкой, и чтобы не обгоняли друг друга. «Ласточки улетают на

Основная	<p>4. Дыхательное упражнение.</p> <p>Вдох – руки внешними дугами вверх,</p> <p>Выдох – руки внешними дугами вниз, произнося звук а .</p>	3 раза	<p>юг»</p> <p>После бега дети снова строятся в шеренгу.</p> <p>Вдох носом, выдох длиннее вдоха.</p> <p>«Свили гнёздышко»»</p>
	<p>5. Построение вокруг.</p> <p>ОРУ с флажками (3 мин.)</p> <p>1) И.п. – стойка ноги врозь, флажки вниз.</p> <p>1 – руки вверх, помахать флажками</p> <p>2 – и.п.</p>	4 раза	<p>«Птицы делают зарядку»</p> <p>«Птички крылья поднимают, плечи укрепляют».</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p>
	<p>2) И.п. – стойка ноги врозь, флажки вниз.</p> <p>1- наклон вперёд помахать флажками;</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3) И.п. – о.с., флажки вверх</p> <p>1 – присед, флажками коснуться пола;</p>	4 раза	<p>«Птички спинку укрепляют, своё тело наклоняют».</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>«Будем зёрнышки клевать, будем ножки укреплять».</p>

	<p>2 – и.п.</p> <p>4) И.п. – о.с.</p> <p>Бег на месте в чередовании с ходьбой.</p> <p>5) Дыхательное упражнение</p> <p>Вдох – руки внешними дугами вверх,</p> <p>Выдох – произносить у-у-у...х .</p>	<p>2 раза по 10 с</p> <p>3 раза</p>	<p>«Чтоб от кошки убежать, нужно скорость развивать».</p> <p>Следить за дыханием и координацией движений.</p> <p>«Устали»</p> <p>Вдох носом, выдох длиннее вдоха.</p>
	<p style="text-align: center;">ОВД</p> <p>- Ходьба по узкой дорожке ёлочкой, руки на пояс.</p> <p>- Прыжки на месте</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Птички в гнёздышках»</p> <p>В разных концах площадки устраиваются</p>	<p>2 раза</p> <p>3 раза по 10 прыжков</p> <p>2 раза</p>	<p>«Важные грачи».</p> <p>Следить за осанкой, за соблюдением дистанции.</p> <p>«Прыгают воробышки».</p> <p>Следить за техникой прыжков (за отталкиванием и приземлением).</p> <p>Вылетать из гнёзд и возвращаться в них строго по сигналу.</p>

	<p><i>встряхнули –</i></p> <p><i>Ветер сбивает росу.</i></p> <p><i>Плавно руками помашем –</i></p> <p><i>Это к нам птицы летят,</i></p> <p><i>Как они сядут –</i></p> <p><i>покажем:</i></p> <p><i>Крылья сложили назад.</i></p> <p>Построение в круг.</p>	<p>10 с</p>	<p>Похвалить детей.</p>
--	--	-------------	-------------------------

Малоподвижная игра

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят,

Как они сядут – покажем:

Крылья сложили назад.

Дыхательные упражнения на восстановления дыхания

«Устали»

Вдох – руки внешними дугами вверх,

Выдох – произносить | у-у-у...х |.

Вдох – руки внешними дугами вверх,

Выдох – руки внешними дугами вниз, произнося звук | а |.

Подвижная игра «Птички в гнёздышках»

Цель: развитие дыхательной системы и ССС, укрепление мышц ног, спины, плечевого пояса, рук.

Ход: в разных концах площадки устраиваются гнёзда – обручи. Дети-птицы размещаются в гнёздах. По сигналу они вылетают из гнёзд и разлетаются по всей площадке. Клюют зёрна, ползая на четвереньках и ударяя кончиком пальца по полу. После этого немного бегают, а потом по команде: «Птицы в гнёзда!» бегут и занимают свои места в гнёздах.

Правила игры: Вылетать из гнёзд и возвращаться в них строго по сигналу. Возвращаться в тоже гнездо, из которого вылетели.