**Конспект НОД по физкультуре во второй младшей группе**

**« Зимнее путешествие»**

**Задачи:**

-Учить детей ходить приставляя пятку к носку, держать спину ровно, голову прямо по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие;

-Закреплять умение ходить с опорой на ступни и ладони, не сгибая колени (упр. Медведь);

-Развивать быстроту (в процессе ускоренного бега), ловкость (в прыжках на двух ногах), с продвижением вперед;

-Развивать дыхательную мускулатуру;

-Способствовать профилактике плоскостопия при хождении по рельефным дорожкам;

-Воспитывать интерес к двигательной деятельности.

**Методы и приемы:**

Сюрпризный момент, объяснение, показ, помощь в выполнении основных движений, напоминание.

**Оборудование:**

Рельефные дорожки, дорожка из плотной ткани шириной 20-25 см, белые листы бумаги (сугробики), елки (ограничители), игрушка-мишка.

**Ход занятия:**

В: - Здравствуй, ребята!

«Снег просыпала зима на деревья, на дома.

Снег искристый, снег пушистый –

На дворе бело и чисто» (А. Лойко)

- Вы любите зиму? (дети отвечают)

- А почему все любят зиму? (дети перечисляют причины)

- Каким лес бывает зимой? (дети отвечают)

- А вы хотите попасть в зимний лес? (дети отвечают)

- Давайте оденемся и отправимся в зимний лес. Надеваем теплую кофту, затем штанишки, не забываем надеть носки и валенки, ведь в лесу очень холодно (имитация движений).

-А что же мы еще забыли одеть? (дети отвечают)

-Правильно, шапку и куртку, повяжем шарф, наденем варежки и отправимся в зимний лес.

**I. Вводная часть:**

- Ребята, вставайте за мной, в колонну по одному (дает указания - руки слегка сжаты в кулачки, голову держим прямо, работаем руками из стороны в сторону).

*Мы идем, идем, идем и ни чуть не устаем* - ходьба в колонне по одному друг за другом (0,5 круга).

Ведущая делает звонкий хлопок (игровой прием «Услышь сигнал»).

- Ой, ребята, кажется, в лесу хрустнула веточка, наверное, там кто-то есть. Давайте пойдем в другую сторону (ходьба в колонне по одному друг за другом с изменением направления движения).

*Мы идем, идем, идем и ни чуть не устаем* - (0,5 круга).

Ходьба друг за другом в колонне по одному со сменой направления повторяется 2 раза.

*Вот березка стоит, на ребят она глядит (*упр. «Деревья высокие», ходьба на носках с поднятыми руками вверх).

-Ребята, высоко тянутся веточки у березы, спину держим прямо, руки слегка прижаты к ушам, ладошки смотрят друг на друга (0,5 круга).

*Мы идем, идем, идем и ни чуть не устаем -* ходьба в колонне по одному друг за другом (0,5 круга).

-Ребята, а зима у нас снежная, сугробы большие наметает. Но мы же смелые и сильные, давайте перешагнем эти сугробы (ходьба с высоким подниманием колен).

*Через сугробы мы шагаем, выше ноги поднимаем.*

Восп-ль дает указания: руки поставили на пояс, высоко поднимаем колени, голову держим прямо, индивидуальные указания. Все сугробы прошли, какие молодцы (0,5 круга).

-Что-то стало холодать, зима злится, морозы крепчают, но мы зимы не боимся, очень быстро пробежимся (бег в колонне друг за другом, 1 круг). Восп-ль дает указания: работаем локоточками.

*Мы идем, идем, идем и ни чуть не устаем -* ходьба в колонне по одному друг за другом (0,5 круга).

Упражнение на восстановление дыхания, выполняется 2 раза (короткий вдох носом и длинный выдох, на вдох руки в стороны, на выдох обнимаем себя).

*Вот мы шли, шли, шли и на снежную полянку пришли.*

**II. Основная часть:**

***Общеразвивающие упражнения:***

-Смотрите, какая зимняя полянка. А на полянке снежные сугробы, давайте спрячемся за них. Спрятались? Молодцы. Ну а теперь, что бы не замерзнуть, сделаем нашу «разогревалочку».

Восп-ль предлагает детям сделать из листов бумаги «снежки» (самомассаж).

1. «Потянемся к солнышку»

И.п. ноги на ширине ступни, «снежки» в обеих руках внизу. Поднять руки через стороны вверх, фиксируя руки в горизонтальном положении на короткое время, опустить, вернуться в и.п. (5 раз).

1. «Покажем снежок товарищу» (повороты корпуса)

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться через сторону назад, руку вытягивая за спину, вернуться в и.п. Затем в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

1. «Спрячем снежок»

И.п. Ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, положить «снежки» на пол пред собой, встать, выпрямиться, руки на пояс; присесть, взять снежки, вернуться в и.п. (5 раз).

1. «Достанем снежок» (на растяжку-подготовка к о.в.д.)

И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться, положить «снежки», выпрямиться, руки убрать за спину. Наклониться, взять «снежки», вернуться в и.п. (5 раз).

1. «Попрыгушки»

И.п. ноги вместе, руки на поясе, «снежки» на полу». Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (2 раза).

-Молодцы, ребята. А сейчас давайте, возьмем «снежки « в руки и подуем на них (упр-е на восстановление дыхания).

*Дети рассматривают зимний лес, обращают внимание на ели.*

Воспитатель обращает внимание детей на большой сугроб под деревом (сюрпризный момент). Задает им наводящие вопросы. В берлоге спит медведь.

- Давайте не будем будить медведя. Оставим наши снежки около его берлоги и уйдем от него по тропиночке.

***Основные виды движений:***

1. «Ходьба по ограниченной поверхности».

И.п. руки на поясе, голова приподнята, глазами смотрим на край дорожки, идем приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги. (Восп-ль показывает правильное выполнение упражнения, затем наблюдает за детьми и помогает детям правильно пройти дорожку).

- Ой, а вот и еще тропиночка, давайте пройдем и по ней.

«Хождение по рельефной дорожке» (профилактика плоскостопия).

И.п. руки на поясе. (Восп-ль дает указания: голову держим прямо, наступаем на дорожку всей стопой).

-Ребята, кажется, мы опять вернулись к медвежьей берлоге. Ничего страшного, мы опять уйдем от него по нашей тропиночке (упр-е 1 «Ходьба по ограниченной поверхности»).

-От медведя мы ушли. А кто мне покажет как ходит медведь на 4 лапах?

1. «Медведь» (упражнение на гибкость).

Ребенок показывает, как передвигается медведь на 4 лапах, восп-ль дает рекомендации: ноги не сгибаем в коленях, опора на полную ступню и ладонь. Далее все дети выполняют данное упражнение (упр-е выполняется по 1 разу в каждую сторону, двигаемся змейкой).

-Молодцы! Ребята, у нас же волшебная поляна. Я сейчас на вас подую и превращу в зайчиков.

П/и: «Зайка скачут»

«Зайки» встают за «полосой-домиком», восп-ль произносит текст, по тексту выполняются упражнения. Игра повторяется 2 раза.

Зайки скачут сок-скок-скок, прыжки на двух ногах с продвижением вперед

На полянку, на лужок.

Травку щиплют кушают подражательное движение «щиплют травку»

Осторожно, слушают, не и дет ли волк.

Волк идет. Убегают быстро в «домик» в обратном направлении

**III. Заключительная часть:**

Игра малой подвижности «Елочка». Восп-ль предлагает детям встать в круг, выразительно произносит текст и вместе с детьми выполняет движения.

Наша елочка-краса идут по кругу, взявшись за руки

Поднялась под небеса останавливаются, тянутся руками вверх

Стройная красавица идут по кругу, взявшись за руки

Всем ребятам нравится останавливаются

-Вот и пришло к концу наше зимнее путешествие и нам пора возвращаться домой.

-Ребята, вам понравилось? (дети отвечают).- А сейчас закроем глаза, 1,2,3,4,5 – дома будем мы опять. Вот мы и дома.

-Стряхнем с себя снежок (дети похлопывают себя «прием самомассажа»).















