

Физкультурное занятие с детьми второй младшей группы «Путешествие в лес»

Тема «*Путешествие в лес*»

Цель: Развитие двигательных способностей (*функция равновесия, координация движений*). Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и укрепление здоровья детей.

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, в ходьбе с высоким подниманием колена, приставным шагом, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать ловкость, быстроту, выдержку, внимание. Развивать умение переходить от выполнения одних движений к выполнению других, выслушивать задания. Вызвать у детей эмоциональный отклик на спортивные упражнения.

Оборудование. Игрушка белочка, корзина с массажными мячами, мячи резиновые, коврики гимнастические, скамейка гимнастическая, 3 конуса, 2 гимнастические палки, мягкий модуль-цилиндр, 1 обруч.

I. Вводная часть.

Воспитатель. Ребята, нас сегодня пригласила на лесную полянку белочка Маша. Она ищет себе друзей. Вы готовы отправиться в путешествие? Но путь предстоит непростой. Вы справитесь? Тогда пойдем по тропинке.

Ходьба с выполнением задания.

Воспитатель: Чтобы нам быстрее добраться,

Надо очень постараться (*ходьба на носочках в полуприседе, руки подняты вверх*).

Поднимайте выше ноги,

Коль идете по дороге (*ходьба с высоким подниманием колен, руки за спиной.*)

Пусть не сразу все дается,

Поработать нам придется! (*ходьба на пятках, руки на плечах.*)

Легкий бег.

Ручейков **весенних пенье**

Улучшает настроенье!

Дыхательное упражнение.

«*Ветер дует*». И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс – вдох. 1-4 – согнутые ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произносить звук «у-у-у», принять и. п.

Воспитатель. Ребят, чтобы нам идти дальше, надо отгадать загадку.

«Догадайся кто такой?»

Если бьешь его рукой,

Он совсем не плачет,

Только выше скачет»

Дети: мяч!

(Дети берут мячи из корзины и встают на коврики)

Воспитатель: Наши **веселые** мячи помогут нам укрепить наши ножки, ручки и спинку.

II. Подготовительная часть. ОРУ с мячом.

1) И. п. основная стойка, мяч внизу

«Мячик вверх мы поднимаем

И тихонько опускаем»

1-руки с мячом вверх, 2-вниз (4р.)

2) И. п. ноги широкой дорожкой, руки с мячом перед грудью

«Спрячем мяч»

1-поворот в сторону, 2- и. п. (4 р.)

3) И. п. сидя на полу, руки с мячом вверху, ноги вместе

«Поклон солнышку»

1-наклон вперед, 2-и. п. (4 р.)

4) И. п. сидя, руки упор сзади

«Покажем наш **веселый мяч**»

1- поднять мяч ногами, 2 – и. п. (4 р.)

5) И. п. основная стойка, мяч в руках, прыжки в чередовании с ходьбой

«Девочки и мальчики прыгают, как мячики»

Воспитатель. Ребята, скажите спасибо мячику и катите его в корзину. А нам пора отправляться на лесную **весеннюю полянку**.

1) Ходьба на носочках «Мимо пеньков» (между конусами.)

2) Прыжки «Через ручеек» (через гимнастические палки.)

3) Ходьба «По мостику» (по скамейке приставным шагом.)

4) Перешагивание через мягкий модуль «Через бревнышко»

5) Ходьба боком по обручу «Не свалитесь в ямку»

Воспитатель. Вот и добрались мы на лесную полянку. Но где же белочка? Позовем ее.

Белочка. Здравствуйте, ребята, я так рада, что вы пришли. Хочу с вами подружиться и поиграть. Возьмите шишки (массажные мячики). Это мой для вас запас. Поиграем здесь немножко и положим все в лукошко.

Воспитатель. Машенька, а ребята знают **веселое** стихотворение про тебя. Послушай и **повторяй вместе с нами**.

Массаж рук с массажными мячиками.

«Ай, тари, тари, тари куплю Маше янтари.

Останутся деньги, куплю Маше серьги,

Останутся пятаки, куплю Маше башмаки,

Останутся грошки, куплю Маше ложки,

Останутся полушки, куплю Маше подушки»

Белочка. Ребята, а вы любите играть с мячом?

Игра с мячом *«Ты катись веселый мяч»*

(Дети встают по кругу и говорят слова, передавая мяч. В чьих руках остановится мяч, выходит в центр круга и прыгает с мячом.)

«Ты катись веселый мяч быстро – быстро по рукам.

У кого веселый мяч, тот подпрыгивает сам»

Белочка. Я хочу подарить вам этот мяч, чтобы вы могли играть со своими друзьями. *(Белочка дарит раскрашенный мяч.)*

Воспитатель. Ребята, а где живет белочка? Где ее домик?

Упражнение на расслабление «Дерево»

Воспитатель. Ребята, вам понравилось путешествие? Расскажите белочке, что мы с вами делали?

Вы стали сильными и здоровыми. Белочка тоже рада, что вы побывали у нее в гостях, но нам пора возвращаться. А может, мы белочку к себе в гости пригласим?

«По тропинке лесной вы шагайте все за мной.

Вот тропинка впереди, в группу нам пора идти»