Конспект открытого занятия по физической культуре во второй младшей группе

**«Прогулка в лес»**

**Цель:**  Закрепить представление детей о здоровом образе жизни, воспитывать устойчивый интерес к физкультуре.

**Задачи:**

Формировать правильную осанку, содействовать укреплению

костно-мышечного аппарата детей.

Упражнять детей в ходьбе, прыжках, беге друг за другом.

Закреплять ходьбу в колонне по одному, проползание под дугами.

Развивать вестибулярный аппарат, умение расслабляться.

В подвижной игре способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и двигаться в соответствии с правилами игры.

Поощрять речевую активность детей.

**Инвентарь:** кубики по количеству детей, бубен, дуги-воротца, мостик, обручи, кочки, магнитофон.

**Ход занятия:**

Вводная часть

В центре зала расставлены кубики, по кругу, по количеству детей.

***Дети под музыку заходят в зал, останавливаются на заданном участке.***

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! (Здравствуйте!)

Ребята, сегодня на занятие к нам пришли гости. Давайте мы и гостям скажем «Здравствуйте!». Хорошо!

Сегодня такая прекрасная весенняя погода. И я предлагаю отпрвится в лес, на прогулку. Вы готовы? (Да!)

Тогда отправляемся в путь. Повернулись друг за другом, спины выпрямили и пошли за мной вокруг зала. (Дети поворачиваются друг за другом и идут за воспитателем по кругу (вокруг кубиков), повторяя слова):

**Друг за другом мы шагаем, раз-два, раз-два!**

**Выше ноги поднимаем, раз-два, раз- два!**

(Ходьба один за другим по залу)

**На носочках мы пойдём, раз-два, раз-два,**

**И немножко подрастём, раз-два, раз-два!**

(Ходьба на носочках, руки на поясе)

**Мы на пяточках идем, раз-два, раз-два,**

**Прямо голову несем, раз-два, раз-два!**

(Ходьба на пятках, руки на поясе)

**А теперь бегом, бегом,**

**Всё кругом, кругом, кругом!**

**Побежали, побежали, никого не обогнали.**

(Легкий бег)

**Чтобы ножки не устали, друг за другом зашагали.**

(Заключительная ходьба).

**Воспитатель**: Молодцы ребята! Идём по залу спокойно руки положили скрестно на плечи, делаем вдох через нос. Руки разводим в стороны, делаем выдох через рот (3 раза). Хорошо!

Теперь останавливаемся, берём по кубику и переходим к общеразвивающим упражнениям.

Основная часть.

**Общеразвивающие упражнения с кубиком.**

Дети, стоя в кругу с кубиком в руке выполняют упражнения:

1. И.П. – ноги на ширине ступни, спина прямая, кубик в правой руке внизу.

1 – Руки в стороны, 2 – руки вверх, переложить кубик в левую руку, 3 – руки в стороны, 4 – руки вниз, вернулись к И.П. (4 раза).

1. И.П. – ноги на ширине ступни, спина прямая, кубик в правой руке, руки на поясе.

1 – Присесть, положить кубик на пол, 2 – выпрямиться, руки на пояс. 3 – Присесть, взять кубик правой рукой, 4 – выпрямиться, руки на пояс. Повторить с левой руки то же самое. Вернуться в И.П. (4 раза).

1. И.П. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу.

1 – Поднять кубик вверх, 2 – наклониться вперёд-вниз, по возможности коснуться кубиком пола. 3 – Поднять кубик вверх, 4 - вернуться в И.П. (4раза).

1. И.П. – Стойка на коленях сидя на пятках, руки на поясе, кубик в правой руке. 1 – Поворот вправо, положить кубик позади себя. 2 – Выпрямиться, руки на пояс. 3 – Выполнить поворот вправо, взять кубик. 4 – Выпрямиться, руки на пояс. Переложить кубик в левую руку. Повторить то же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).
2. И.П. – Ноги на ширине ступни, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево сменяющиеся ходьбой (по 2 раза в каждую сторону).

**Воспитатель:** Представим, что дуем на одуванчик. Держим руку перед собой, как будто в ней одуванчик. Делаем глубокий вдох через нос и, дуя на одуванчик медленный выдох через рот (3 раза). Молодцы ребята!

**-** А теперь встаём в круг.

***Звучит музыка – пение птиц, журчание ручейка.***

**Воспитатель:** - Ребята, что это за звуки? Ответы детей.

Правильно – это звуки леса. Вот мы и дошли до леса.

Дальше наш путь лежит через лес. И пойдём мы по лесной тропинке.

**Основные виды движений.**

**Воспитатель:** Посмотрите, что нас ждёт. На пути у нас будет мостик, кочки, деревья с низкорастущими ветками и извилистая часть тропинки.

- Сначала я пройду по мостику. Руки в стороны, спина прямая.

- Затем я буду перепрыгивать через кочки. Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Приземляемся на носочки и полусогнутые в коленях ноги.

- Дальше надо проползти на четвереньках (опираясь на ладони и колени) под дугами – ветками.

- И иду по извилистой тропе.

А теперь вместе со мной отправляемся в путь.

(Прохожу весь путь с детьми, слежу за осанкой).

(После прохождения по тропинке встаём в круг и делаем дыхательное упражнение «Комар»). Сколько в лесу комаров! Давайте поймаем комара.

(Разводим руки в стороны – делаем глубокий вдох через нос. Затем медленно сводим руки, произносим звук «З» и, медленно выдыхаем через рот, хлопаем в ладоши – поймали комара) (3 раза).

Встаём в круг.

Ребята, отгадайте загадку. О ком идёт речь?

**Летом по лесу гуляет**

**Зимой в берлоге отдыхает…**

(Медведь).

Воспитатель: Молодцы! Я предлагаю поиграть в игру, она так и называется «Игра с медведем».

(беру шапочку медведя, при помощи считалки выбираю, кто у нас будет медведем, и одеваю на ребёнка).

**Подвижная игра. «Игра с медведем».**

Медведь (ребёнок в шапочке медведя) располагается в центре зала. Дети располагаются вокруг медведя. Дети идут друг за другом, руки на пояс и произносят слова: «Как то мы в лесу гуляли

И медведя повстречали.

Он под ёлочкой сидит

Растянулся и храпит.

Дети останавливаются и, выполняя стукалку, произносят слова:

«Мы вокруг него ходили

Косолапого будили»

Дети медленно кружатся, качаясь из стороны в сторону, произносят слова:

«Ну-ка, мишенька вставай

И ребяток догоняй!»

Дети убегают от медведя за обозначенную канатом линию.

(Игра повторяется).

Заключительная часть.

**Воспитатель:**

(Дети стоят в кругу. Звучит спокойная релаксирующая музыка).

Ребята, давайте представим, что мы оказались на цветочной полянке. Раннее – раннее утро и цветочки начинают распускаться: дыхательное упражнение «Лотос»

(И.П. – ноги на ширине плеч, ладошки соединить перед грудью. Поднять руки вверх в стороны – вдох носом. И.П. — выдох ртом).

Вот и подошла к концу наша прогулка по лесу. Нам пора возвращаться в детский сад. Вам понравилась прогулка? (Ответы детей).

Посмотрите, какие вы после прогулки весёлые, а ещё какие? (Ответы детей). Сильные, здоровые стали. Мы не только подышали свежим воздухом, но ещё и выполняли физические упражнения. Всё это способствует укреплению вашего здоровья.

**Воспитатель:** Вы все большие молодцы! Всё делали дружно и правильно!

Продолжайте заниматься физкультурой, и будете здоровы!

Ну, а теперь пора идти в группу.

Давайте скажем нашим гостям «Досвидания» и пожелаем им Здоровья.

Дети говорят «Досвидания» гостям, и, повернувшись друг за другом спокойным шагом (под музыку) выходят из зала (дети под музыку уходят в группу).

МДОУ «Новомичуринский детский сад № 1»

**Конспект открытого занятия**

**по физической культуре**

**во второй младшей группе**

На тему: «Прогулка в лес»

Составитель: Лашина Ольга Анатольевна

Воспитатель высшей квалификационной категории

2024