Конспект по физкультурной деятельности

детей во второй младшей группе

Тема: «Прогулка в лес »

Составила: Воспитатель

Мацалюк Татьяна Владимировна.

**Цель:** Способствовать смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать действие. Развивать коммуникативные способности.

**Задачи.**

Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; мягко спрыгивать, не сгибая ноги в коленях; ползать по наклонной доске на четвереньках.

Приучать быстро, действовать по сигналу воспитателя.

Воспитывать внимание, взаимопомощь, эмоциональность.

**Элементы здоровье сбережения:**

Дыхательные упражнения: “ Заблудились”

Упражнение на расслабление Превращение из семени в дерево»

Наглядные пособия: скамейка, стулья, доска шириной 20 см, гимнастическая стенка, маска “ волка”. Семена деревьев, макеты деревьев, флажки разных цветов (красные, синие, желтые, зеленые).

**1часть.**

Заходим в музыкальный зал. Воспитатель. Ребята нам пришло письмо. В нем приглашение. Мы деревья живём у вас в лесу. Мы очень по вам соскучились, приходите к нам в гости.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

В лесок шагают ножки.

Раз – два, раз – два. (обычная ходьба.)

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам…

(Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.)

Солнышко светит! Дети гуляют по полянке перед лесом!

(Ходьба в рассыпную, подскоки врассыпную.)

Дождик пошёл! Скорей под зонтик! (Дети бегают.)

Дождь прошёл! Засветило солнышко!

(Ходьба парами, лёгкий бег на носках врассыпную.)

Дождик капал, дождик плакал.

Ручеёк большой накапал,

Мы по мостику пройдём

И сухими в лес войдём.

(Ходьба на носках, руки в стороны.)

Упражнение на дыхание “ Заблудились”

Если потеряемся, мы не растеряемся –

Знаем друга, как позвать: будем мы “ Ау!” кричать.

2.ОРУ.

И.П. ноги узкой дорожкой, руки сложить рупором около рта.

1 – вдох, потянуться, подняться на носки.

2 – на выдохе протяжно произнести “ А - а-у – у”, Вернуться в исходное положение (4 раза)

Вот мы и в лесу. Ребята смотрите нас ёлочка встречает. ( Рассматриваем ёлочку.)

1. И.П. – О.С., руки вниз.

поднять руки вверх, посмотреть на них

И.П. Дозировка: 4 раза. Вот полянка, вот и лес. Вот и елка до небес. Вот она какая,

Елочка большая!

2 Часть

2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.

наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук “берем листик”);

выпрямиться

вывести руки вперед-вверх – движение кистями “вешаем листик” - имитация

И.П. 4 раз. Мы сегодня принесли

Яркие листочки.

3. И.П. – стоя, ноги сомкнуты, руки вниз - в стороны, пальцы разведены.

поворот вправо

И.П.

поворот влево

И.П. 4 раза в каждую сторону. Распушила елка лапы,

Стала красоваться.

А мальчишки и девчонки

Стали улыбаться.

Всем ребятам нравится

Елочка-красавица.

4. И.П. – стоя, ноги параллельны, руки вниз.

Присесть, руками коснуться пола

И.П. 4 раза

Кто под елкою сидит

И ушами шевелит?

Кто под елкой тихо плачет

И тихонечко дрожит?

Мы присели – дружно встали,

Никого не увидали.

Мы присели, дружно встали,

Вдруг зайчишку увидали.

5. И.П. – сидя, руки в упоре сзади.

поднять прямые ноги вперед- вверх

вернуться в И.П. 4- 5 раз. Чудо-елочка блестит. На верху звезда горит.

6. И.П. – ноги параллельно, руки на поясе.

прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево в чередовании с ходьбой.

2 серии по 8 прыжков. Ты, зайчишка, выходи. Да друзей своих зови.

Тут зайчишки прибежали. Чудо-елку увидали,

Стали прыгать, веселиться. И вокруг себя кружиться.

Ребята посмотрите, какие деревья стоят. Но чтобы к ним пройти надо через ямку проползти. Ползаем по наклонной гимнастической скамейки.

Рассматриваем деревья. Ответы детей.

**П.\И «Найди своё дерево».**

Воспитатель раздает детям флажки 3—4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. На дереве прикреплены флажки. На одном дереве красный, на другом синий и т. д. Дети с флажками разбегаются по залу. Бегают, пляшут, флажками машут под музыку. Музыка затихает дети должны найти то дерево, на котором висит флажок такого же цвета, как и у ребёнка. Воспитатель во время прогулки детей под музыку перевешивает флажки.

3. Заключительная часть. «Превращение из семени в дерево»

В далекой стране жил-был один садовник. Садовник любил деревья, и каждый год высаживал несколько новых аллей в своем саду. В этом году он решил посадить маленький лесок из семян, подаренных ему друзьями. Семена были от разных деревьев. Это были желуди старого дуба, пушинки серебристого тополя, семена берёзы, сосны.

(воспитатель даёт по одному семени в руку, предлагает представить себя данным семенем, присесть на пол и сжаться в комочек, зажать свою голову руками).

Садовник очень нежно отнесся к своим семенам. Он регулярно поливал их, даже разговаривал с семенами. (Воспитатель ходит между участниками, гладит их, что-то нашептывает, улыбается). Вот наступила весна, и с первыми теплыми лучами солнца начали прорастать маленькие ростки. ( Дети потихоньку поднимаются).

У ростков раскрываются листочки (руки вверх), появляются веточки с бутонами (сжать кулачки), наконец, бутоны лопаются (кулачки разжать) и маленький росток превращается в крепкое молодое дерево. Молодые деревья растут, улыбаются и кланяются соседним деревцам, приветствуя их по утрам. (Дети выполняют соответствующие движения). Делаем вдох носом, выдох ртом 3 раза.

Во время проведения упражнений на релаксацию, очень важно поэтапно переходить в состояние расслабления. Лучше, если эти упражнения проводить под приятную музыку.