

Ленинградская область Всеволожский район  
Муниципальное общеобразовательной бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Кудровский центр образования №1»  
дошкольное отделение №1

Конспект занятия по физической культуре  
в группе младшего дошкольного возраста (3-4 лет)

Инструктор по физической культуре:  
Евстратова Н.А.

г. Кудрово  
2021 г.

**Образовательная область:** физическое развитие

**Интеграция образовательных областей:**

- физическое развитие;
- познавательное развитие;
- социально – коммуникативное развитие.

**Возраст:** 3-4 лет

**Цель:** способствовать развитию координационных способностей воспитанников.

**Задачи:**

1. Образовательные:

- Закреплять умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади.
- Обеспечить понимание детей как правильно дышать через нос.
- Обучать ходьбе и бегу по кругу.

2. Воспитательные:

- Формировать желание активно и доброжелательно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.

3. Оздоровительные:

- Закреплять умение детей выполнять упражнения.
- Способствовать формированию правильной осанки при передвижениях.

**Методы и приемы:** показ движений, речевое сопровождение, помощь при выполнении, игровой момент, указание, поощрение.

**Спортивный инвентарь:** лучики по количеству детей, (ленточки – 25 – 30 см), скамейка (длина 2,5 – 3 см. ширина 30 – 25 см, высота 25 – 30 см), веревочки – 6 – 8 шт., малые баскетбольные мячи.

**Ход занятия:**

Вос – ль: - Проходите, ребята. Строимся по линии. Расправили спинки, подняли носики кверху, вытянулись «Здравствуйте, ребята!».

Дети: - Здравствуйте!

Вос – ль: - Ребята, скажите, а вы любите играть?

Дети: Да!

Вос – ль: И я очень люблю играть.

Дети: Да!

Вос – ль: Но, сначала, отгадайте загадку:

«Оно весь мир обогревает, и усталости не знает.

Улыбается в оконце, а зовут его все.... (Солнце)».

Дети: Солнышко!

Вос – ль: Правильно, это солнышко. И к нам сегодня пришло солнышко и принесло свои лучики. А мы с ними поиграем! Но, сначала давайте покажем солнышку, какие вы внимательные и ловкие. Вы будете выполнять то, что я буду показывать и о чём говорить.

- Друг за другом становись, а теперь лицом ко мне все повернись!  
(перестроение из шеренги в колонну по одному и обратно)

1. Чтоб здоровыми всем встать, - надо ушки потрепать! (2 – 3 раза).

2. Чтоб внимательными стать – надо правильно дышать!

Поочередно закрываем правую (левую) ноздрю пальцами. На счет 1 – 2 – 3 вдохнуть, на счет 1 – 2 – 3 – 4 выдохнуть через рот с наклоном вперед (2 раза - медленно).

3. А теперь проявим ловкость, начинаем тренировку. В круг скорее вы вставайте и лучики вы поднимайте. Держите их перед собой. А теперь направо, друг за другом повернись, приготовились, шагом марш.

## **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

- Ровным кругом, друг за другом мы шагаем к солнышку, смотрим вперед, голову не опускаем, молодцы. Мы шагаем, мы шагаем, прямо по дорожке, хорошенько поднимаем, выше, наши ножки!

Ходьба в колонне по одному, по залу (30 сек.).

- А сейчас потянемся к солнышку. На носочки дружно встали, лучики свои подняли.

Ходьба на носках (30 сек.).

- Шагом, лучики перед собой.

Ходьба в колонне по одному на пятках (30 сек.).

-Солнышко нас ждет, надо поспешить. Ну, а если не устали, быстро-быстро побежали. Побежали наши ножки, побежали по дорожке.

Бег друг за другом по кругу (30 сек.).

- Шагом, лучики перед собой. Мы шагаем, мы шагаем, прямо по дорожке, хорошенько поднимаем, выше, наши ножки!

Молодцы, ребята. Солнышко скрывается, тучка надвигается.

Будем солнышко искать, будем с солнышком играть

Ходьба, построение.

2. ОРУ (общеразвивающие упражнения).

- Посмотрите, мы пришли на полянку. На ней много цветочков. Встаньте около цветочков, повернитесь все ко мне. Давайте поиграем с лучиками.

1. – Лучики мне показали и за спинку их убрали. Поставили ноги узкой дорожкой, лучики за спиной. Приготовились, начали. Показали, спрятали...

«ПРЯТКИ.

И.П.: ноги узкой дорожкой, лучики за спиной.

1-2 – лучики в стороны; 3-4 – верн. в и. п. (3 – 4 раза).

2. – Ты на лучик посмотри, в кулачке его сожми. Повернись и постучи, и опять к себе прижми. Будем показывать лучики то солнышку, то тучке. Сели

на цветочки, ноги вместе, лучики у груди. Приготовились, начали. Солнышку показали, к себе, тучке показали, к себе.

«ПОКАЖЕМ ЛУЧИКИ СОЛНЫШКУ И ТУЧКЕ».

И.П.: Сидя, ноги вместе, руки с лучиками на коленях. 1-2 – повернулись вправо, стукнуть лучиком об пол, 3-4 – верн. в и. п. То же в другую сторону.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. – Молодцы, ребята. Встали около своих цветочков, повернулись все ко мне. А сейчас ребята с солнышком все поиграют. Дружно детки все присели, лучиками взмахнули и опять все быстро встали. Приготовились, начали.

«ПОИГРАЕМ С СОЛНЫШКОМ».

И.П.: стоя, руки с лучиками опущены, ноги врозь. Присесть, легко взмахнуть лучиками, выпрямиться. (3 – 4 раза).

4. – На лесной полянке разбежались зайки, вот какие зайки, солнечные зайки, зайки – побегайки. Лучики к плечам подняли и попрыгаем мы с ними.

Приготовились, начали.

«СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ».

И.П.: ноги вместе, руки к плечам с лучиками. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (8 – 10 прыжков, по 2 подхода).

5. – Молодцы, ребята. Давайте отдохнем немного.

К солнцу лучик потянулся и опять ко мне вернулся. Потянулся к солнышку. Приготовились, начали. Вверх, вниз.

«ПОТЯНЕМСЯ К СОЛНЫШКУ».

И.П.: ноги узкой дорожкой, лучики вниз.

1-2 поднять лучики, через стороны вверх, на 3-4 - и. п.

- Хорошо ребята, отдохнули. Давайте вернем лучики солнышку. Подойдите все ко мне и положите лучики в корзинку.

## **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

- Ребята, вы очень понравились солнышку, и оно еще хочет с вами поиграть. Посмотрите на полянке есть дорожка.

- По дорожке (скамейке), мы пройдем, руки в стороны разведём.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны. (2 раза).

- Чтобы ноги крепче стали, через солнечных мы зайчиков прыгать станем. На носочках прыгать будем, руки мы на пояс все поставим.

2. Прыжки через веревочки. (2 раза, 6 -8 шт.).

- Молодцы, ребята. А хотите поиграть с Солнышком? Ну, тогда скорее в круг все становитесь, и игру скорей начните. А солнышко вас будет догонять.

«- Мы веселые ребята, любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три - лови!».

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «ЛОВИШКИ».**

- Молодцы, ребята!

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

- Ой, спасибо малыши, веселились от души! Ну, а Солнышко опять деток поиграть зовет. Вот игру мы начинаем, берём по одному мячику из корзины и встаём в центр зала все в кружочек.

Игра «Ловкий шофёр».

По сигналу воспитателя: «Поехали!» - дети – «машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.

По команде преподавателя занимающиеся кладут мячи на место (в корзину) и строятся по линии как в начале.

### **РЕФЛЕКСИЯ.**

- Ребята, солнышку было очень интересно с вами. А вам понравилось?

Вы не устали? а как мы с вами ходили по скамеечке? - вот так.

А как мы с вами прыгали, через солнечных зайчиков? – вот так. И мы с вами выросли большие, большие, - вот какие.

- Ну, а нам уже пора в свою группу. Давайте пригласим солнышко к нам в гости.

«Приходи к нам в гости, солнышко!».

- А сейчас встали парами, и идём в свою группу.