

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – Игринский детский сад №8
МБДОУ ЦРР – Игринский детский сад №8

**Занятие по образовательной области
«Физическое развитие»**

«Где здоровье там и я, со здоровьем мы друзья»
возраст (2 – 3 лет)

Подготовила и провела:
воспитатель
Широбокова Наталья
Николаевна

п. Игра, 2024г.

Цель: формирование навыков здорового образа жизни, через совершенствование двигательных умений (основных видов движения).

Задачи:

I. Учить ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны

Упражнять в ходьбе по ребристой дорожке.

Упражнять в ползании на четвереньках по дорожке из поролона с опорой на ладони и колени.

II. Развивать координацию, равновесие, пространственную ориентировку.

III. Способствовать формированию интереса детей к физкультурным занятиям и потребности к здоровому жизни.

Возраст воспитанников: дети второй группы раннего возраста 2-3 года.

Приоритетная область «Физическое развитие»

Области в интеграции:

Познавательное развитие:

Ориентироваться в окружающем пространстве.

Речевое развитие:

Умение отвечать на заданные вопросы. (загадки), обогащение словаря используя текст самомассажа.

Социально – коммуникативное развитие:

Закреплять правила безопасного поведения во время игры.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций, альбомов о зимних видах спорта, продуктов питания.

Оборудование: ребристая доска - 2шт, поролоновая дорожка - 1 шт, гимнастическая скамейка – 1шт.. маска - шапочка лисы.

ОРУ с гантелями.

Ход занятия

Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
Вводная часть.	2 мин	Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку. Воспитатель: О ком я говорю: Длинное ухо, комочек пуха, прыгает ловко, любит морковку. Кто это? (Заяц) Воспитатель: Ребята, посмотрите сидит зайка, он очень грустный? У него перевязана лапка? Что же случилось? Для того чтобы ручки и

<p>-Ходьба в колонне по одному</p> <p>-Ходьба на носках, руки в стороны</p> <p>-Ходьба на пятках, руки опущены в низ.</p> <p>-Ходьба с высоким подниманием колена.</p> <p>- Бег</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Перестроение по кругу.</p>	<p>20 сек</p> <p>20сек</p> <p>20 сек</p> <p>20сек</p> <p>30сек</p> <p>20сек</p>	<p>ножки были сильными и крепкими, что нужно делать?</p> <p>Дети: зарядку, есть витамины.</p> <p>Воспитатель: Ребята, давайте зайку научим как мы с вами укрепляем свои руки и ножки.</p> <p>Мы шагаем друг за другом.</p> <p>Мы походим на носках,</p> <p>Мы идем на пятках.</p> <p>Соблюдаем правила бега. Дышим носиком - выдыхаем ртом.</p> <p>Делаем глубокий вдох - энергичный выдох.</p>
<p>II Основная часть</p> <p>ОРУ (с гантелями)</p> <p>1. И. п. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.1 - поднять руки в стороны, 2 - руки вверх, 3- в стороны 4- и.п. опущены вниз.</p> <p>2.И.п. ноги на ширине плеч, гантели на плечах 1 - поворот вправо 2 - и.п.. 3 - влево, 4 - И.п.</p> <p>3.И. п. : ноги слегка расставлены, 1-сгруппировались в комочек. 2-выпрямились.</p> <p>4. Прыжки ноги вместе - врозь. Чередовать с ходьбой.</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Перестроение в одну колонну по одному</p> <p>- Бег в среднем темпе</p> <p>- Дых.упражнение</p> <p>"Цапля"</p> <p>ОВД (поточно)</p> <p>1.ходьба по гимнастической скамейке, спуск с неё</p> <p>2.ползание с опорой на ладони и колени по поролоновой дорожке .</p> <p>3. ходьба по массажным дорожкам.</p>	<p>6 мин.</p> <p>3 – 4 упражнения</p> <p>по 3 – 4 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>20 сек.</p> <p>10 сек</p> <p>10сек</p> <p>20сек</p> <p>10 сек</p>	<p>Воспитатель: Ребята, укрепим свои руки с помощью гантелей (шли – шли и гантели нашли)</p> <p>Спинка прямая, ноги на ш.п.</p> <p>Энергичный вдох - медленный выдох</p> <p>Побежали по дорожке.</p> <p>Упражнение "Ветер"</p> <p>Упражнение на равновесие (стока на одной ноге, руки в стороны). Посмотрите какие мы стойкие.</p> <p>Ребята, давайте зайке покажем как мы можем преодолевать препятствия.</p> <p>Идем по мостику сохраняя равновесие, по узенькой дорожке с опорой на колени и ладони. Ходьба по массажным коврикам руки в стороны.</p>

