Конспект ООД по физической культуре в первой младшей группе

«Упражнение со стульчиками»

Воспитатель: Сазыкина З.А

*Задачи на месяц*. Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, колечки, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейки, воротца.

*Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя ком­плексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.*

*Вводная часть*

*Ходьба*

*«Стайкой»* за воспитателем.

Бег

От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

*Комплекс № 2 на месяц (со стульчиками)*

*Упражнение 1*

И.п. — сидя на стуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

*Упражнение 2 (вариант упражнения 1)*

И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на стул, руки вперед, вернуться ви.п.

Повторить 3—4 раза.

*Упражнение 3*

И. п. — сидя на стуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться ви.п.

Повторить 4 раза.

*Упражнение 4*

И. п. — стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

*Упражнение 5*

И. п. — стоя около стула, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.

Повторить 3—4 раза.

*Упражнение 6*

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд

*Основная часть*

Основные движения

Подползание под дугу;

Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук

ребенка;

Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу

*Игровое упражнение*

*«Собери пирамидку»* (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).

*Заключительная часть*

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.