

## План - конспект физкультурного занятия для детей младшего дошкольного возраста.

Цель: развитие двигательной активности у детей.

Задачи:

- Укрепить мышцы опорно – двигательного аппарата и стоп
- Способствовать развитию потребности в систематических занятиях физической культурой
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводно-подготовительный	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Разминка, пальчиковая гимнастика.	1 мин.	Дети, встаньте на красную линию! За Женей ( педагог показывает куда встать).
	Перестроение в колонну по одному.		Повернитесь за Женей на лево/право.
	Ходьба без задания	1 круг	За Женей по залу шагом марш!
	Ходьба с заданием	1 круг	Выполняем задание!
	- ходьба на носках	1 круг	Высоко поднимаемся на носках, спина прямая, голова прямо. Закончили.
	- ходьба с подниманием согнутых в коленях ног, рук ( упражнение « Петушки»).	1 круг	Выполняем задание! Руки в стороны/вниз. Ноги поднимаем / опускаем Закончили.
	Остановка.		На месте стой, раз – два!
Основная часть	Обще-развивающие упражнения.		
	- пролазание под « воротами»	2 круга	Не торопимся, выполняем упражнения правильно.
	- ходьба по гимнастической дорожке		Стараемся не толкать детей, не торопимся.
	- ползание по скамейке		Выполняем упражнение внимательно.
	Подвижная игра «Лиса и зайцы». Воспитатель использует маску лисы.	3 – 4 минуты	
	Построение. Подведение итогов.		Вам понравилось занятие? Что понравилось на занятии? Вам понравилось заниматься спортом?