**Конспект физкультурных занятий с детьми 1-й младшей группы.**

Составила: инструктор по физкультуре

ГБДОУ «Детский сад №112»

Филиппова Ольга Николаевна

г. Севастополь

Пояснительная записка

**Педагогическая цель** – развитие у детей младшего дошкольного возраста устойчивой мотивации к физкультурным занятиям.

Состояние здоровья ребёнка относиться к ведущим факторам, определяющим его способность успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему, условиями жизни и воспитания в детском саду.

Эффективность реализации задач и содержания физического воспитания детей младшего дошкольного возраста во многом зависит от наличия рациональной игровой среды. Интерес, игра, предметная среда являются главными побудительными стимулами для детей. Для формирования мотивации и повышения интереса к физкультурным занятиям, были составлены конспекты сюжетных занятий, изготовлено нестандартное оборудование, которое способствует развитию мышечной силы, ловкости, корригируется осанка, осуществляется профилактика плоскостопия.

Для обеспечения моторной плотности на занятиях с детьми младшего дошкольного возраста может быть изменена структура занятия.

Работа с детьми осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

**Оздоровительные задачи**

1. Содействовать развитию адаптационных возможностей.
2. Совершенствовать функции и закаливание детей.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

**Образовательные задачи**

1. Формировать двигательные навыки и умения как отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение переходить от выполнения одних движений к выполнению других.
2. Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.
3. Создавать условия для развития ловкости, гибкости, общей и мелкой моторики.

**Воспитательные задачи**

1. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
2. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности.
3. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной активности.

**Принципы организации образовательного процесса:**

**Принцип педагогической комфортности.** Заключается в снятии, по возможности, всех стрессовых факторов образовательного процесса. Педагогическая деятельность осуществляется на гуманистической основе, то есть неподдельного уважения к ребенку, позитивной поддержки возникающих у него замыслов и постоянного подкрепления в нем чувства уверенности в своих силах.

**Принцип самоценности детства.** Мне близки слова Сухомлинского, что «детство – важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь».

**принцип творчества.** Максимальная ориентация на творческое начало в деятельности дошкольников, приобретение ими собственного опыта творческой деятельности.

**Конспект учебно-тренировочного занятия с веревкой, замкнутой в круг «Дружные ребята»**

**Задачи занятия:** учить и бегать по кругу друг за другом (вокруг «лужи»); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая с движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте; закаливать детей при помощи босиком хождения; воспитывать чувство партнерства.

**Физкультурный инвентарь:** верёвка, замкнутая в круг «Дружные ребята», гимнастическая скамейка, шапочки для подвижных игр – заяц, слон, ворона.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

На полу разложена в форме круга верёвка, дети сидят на гимнастической скамейке.

Это большая лужа. Под громкую музыку мы будем бегать друг за другом не толкаясь и не наталкиваясь вокруг лужи, а под тихую музыку будем ходить вокруг лужи друг за другом – гулять.

**Вводная часть**

Бег друг за другом по кругу – 2 круга.

Ходьба друг за другом по кругу – 1 круг.

Повторить 2 раза.

**Основная часть**

Общеразвивающие упражнения с веревкой, замкнутой в круг.

Веревка лежит на полу, дети стоят лицом в круг, носки ног у веревки.

1. «Покажи веревку».

И.п. основная стойка, веревка в руках; 1 – поднять всем вместе веревку вверх, 2 – и.п. – 4 раза.

1. «Вместе наклонились».

И.п. широкая стойка, веревка на плечах за головой, руками держать веревку; 1 – наклониться вниз, 2 – и.п. – 3 раза.

1. «Поехали».

И.п. сидя на полу ногами в круг, веревка на коленях, хват сверху; ходьба на ягодицах в круг и из круга «чух-чух-чух» - 1 раз.

1. «Спрятали».

И.п. то же; 1 – верёвку спрятать под колени, 2 – и.п. – 4 раза.

1. «Высушим шнурок».

И.п. сидя на полу, шнурок на голеностопе, руки в упоре сбоку; 1 – поднять ноги с веревкой вверрх, 2 – и.п. – 3 раза.

**Основные виды движения**

1. Прыжки на двух ногах на одном месте – 2 раза.
2. Ходьба боком приставным шагом по шнуру – 2 раза.

**Подвижная игра «Мама и дети»**

Дети сидят на гимнастической скамейке, изображая детей, на противоположной стороне инструктор – мама.

- Я мама зайчиха (*надеваю шапочку зайца)*, зайчата идите ко мне.

*Дети зайчата прыгают на двух ногах к маме. Ушками помахали, морковку похрумкали, хвостики маме показали – повернулись спиной.*

- Догоню!

*Зайчата убегают.*

Повторить игру с другими персонажами (слонята топают, машут большими руками; воронята машут крыльями, каркают).

**Заключительная часть.**

Динамическая пауза «Листочки».

Ветер северный подул – с-с-с-с (поднести ладошки к губкам)

И все листья с липы сдул (дуем).

**Конспект учебно-тренировочного занятия с обручем.**

**Задачи занятия:** познакомить детей с новым спортивным снарядом – обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении «лошадки»; учить сохранять равновесие при ходьбе их обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей.

**Физкультурный инвентарь:** комплект обручей (по одному на каждого ребенка).

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Показать всем обруч, спросить на что он похож. Дети как правило отвечают, что он похож на круг и руль. Раздать всем обручи, взять его как «руль» (хват сбоку).

**Вводная часть**

1. Ходьба по кругу друг за другом, упражнение «руль» - 1 круг.
2. Прямой галоп по кругу – обруч на шее, хват руками сбоку, упражнение «лошадка» - 1 круг.

Повторить задания 3 раза.

**Основная часть**

*Общеразвивающие упражнения с обручем*

1. «Окошко».

И.п. широкая стойка, обруч прижат к груди; 1 – вытянуть обруч вперед, посмотреть в «окошко», 2 – и.п. – 4 раза.

1. «Часики».

И.п. то же; 1 – наклон вправо «тик», 2 – и.п. «так», наклон влево «тик», 4 – и.п. – 4 раза.

1. «Бусы».

И.п. широкая стойка, обруч на шее, руки в стороны; 1 – наклон вперед, обруч висит на шее, 2 – и.п. – 3 раза.

1. «Ку-ку».

И.п. основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху; 1 – присесть, посмотреть в обруч – «ку-ку», 2 – и.п. – 4 раза.

1. «Юбочка».

И.п. сидя в обруче, скрестив ноги, хват на обруче сбоку; поворачивать обруч вокруг себя, не выпуская из рук 5 сек.

1. «Пирамидка».

И.п. то же; 1 – поднять обруч вверх, 2 – и.п. «надеть кольцо на пирамидку» - 3 раза.

*Основные виды движений*

1. Ходьба по дорожке из обручей.
2. Прыжки в обруче на двух ногах.
3. Упражнение «Волчок» - вращение обруча на полу.

*Подвижная игра «День и ночь» (бег врассыпную с остановкой)*

Дети – воробушки, на полу в разнобой разложены обручи – гнезда. Под музыку воробушки летают по залу вокруг обручей, с окончанием музыки разлетаются по гнездам.

Усложнение: ночью кот выходит на охоту. Роль кота выполняет взрослый.

**Заключительная часть**

Медленное кружение – «Кружатся снежинки» в одну сторону, затем в другую. Легли снежинки на пол, получился большой сугроб.

Далее обручи могут использоваться в ОВД: прыжки в обруч, пролезание в обруч, прыжки из обруча в обруч, прыжки с глубины мата в обруч и далее по рабочей программе.

**Конспект учебно-тренировочного занятия с гимнастической палкой**

**Задачи занятия:** разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений; совершенствовать технику прямого галопа верхом на гимнастической палке; продолжать учить бросать мешочек вдаль одной рукой; развивать чувство равновесия, правильную осанку в ходьбе с мешочком на голове; воспитывать желание заниматься физической культурой.

**Физкультурный инвентарь:** комплект гимнастических палок (по одной на каждого ребенка), мешочки с песком весом 150 г (по одному на каждого ребенка), колпачок для Деда Мороза.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Построить детей в шеренгу. Раздать малышам гимнастическую палку. Ребенок стоит в строю, держа палку одной рукой, как тросточку.

Дать команду повернуться друг за другом, сесть верхом на палку.

**Вводная часть**

1. Прямой галоп верхом на палке – «На лошадке» - 1 круг.
2. Ходьба на носках, палка вверх – 6 шагов.
3. Прямой галоп – 1 круг.
4. Спокойная ходьба, упражнение «Руль» - 1 круг.

**Основная часть**

1. «Штанга».

И.п. широкая стойка, палка на груди – 1 поднять палку вверх, 2 – и.п. – 4 раза.

1. «Часики».

И.п. широкая стойка, палка на плечах; 1 – наклон в сторону, 2 – и.п. – 4 раза.

1. «Вертушка».

И.п. широкая стойка, палка в прямых руках перед собой, хват сверху, кулаки расположены рядом; вращение палки – 8 сек.

1. «Скалочка».

И.п. сидя на полу, руки в упоре сбоку, стопы стоят на палке; прокатывать палку вперед – назад ногами – 6 раз.

1. Прыжки Х упражнение «Качели».

И.п. основная стойка, палка стоит на полу, ребенок держит ее одной рукой, как тросточку. Прыжки вокруг палки – 8 сек.

1. «Качели».

И.п. широкая стойка, палка в руках, опущена вниз; качать палку, как качели – 8 сек.

*Основные виды движений*

1. Игра – упражнение «Не урони шляпу» - ходьба с мешком на голове – 10 сек.
2. Бросание мешочка вдаль одной рукой – 3 раза.

*Подвижная игра «Дед Мороз».*

Роль Деда Мороза выполняет взрослый (в колпачке, с посохом – гимнастической палкой). Дети сидят на скамейке.

Я Дед Мороз – красный нос

Бородою зарос /стучит посохом/

Я ищу в лесу друзей

Выходите поскорей…. Зайчики /прыгают зайчики/

Заморожу! /дети убегают/

Игра повторяется 3 раза, Дед Мороз ищет разных зверей (медвежат, мышат, лисичек и т.д.)

**Заключительная часть**

*Малоподвижная игра «Обезьянки»*

Движения в соответствии с текстом.

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:

Левой ножкой – топ-топ,

Правой ножкой – топ-топ.

Руки вверх-вверх-вверх,

Кто поднимет выше всех?

Руки вниз и наклонились,

Руки на пол положили,

А потом на четвереньках погуляли помаленьку…

А потом мы отдохнем,

Посидим и спать пойдем.

Из вышеперечисленных занятий вы видите, что часто упражнения повторяются: *часики, бусы, руль, волчок,* но с разным спортивным оборудованием. Так мы повышаем интерес к занятиям, исключая однообразие.

**Заключение**: все занятия апробированы на детях нашего детского сада, наши малыши с радостью бегают на физкультурные занятия, быстро адаптируются и с легкостью справляются с программными задачами.

**Конспект учебно-тренировочного занятия с мячом среднего размера**

**Задачи занятия:** разучить комплекс упражнений с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание заниматься физической культурой.

**Физкультурный инвентарь:** комплект мячей (по одному на каждого ребенка), один мяч большого диаметра.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Вводная часть**

Упражнение «Большие ноги – маленькие ножки».

1. Ходьба по кругу друг за другом широким шагом – *Большие ноги шли по дороге. ½ круга.*
2. Бег по кругу друг за другом – *Маленькие ножки бежали по дорожке 1 круг.*

Задания повторить 3 раза.

**Основная часть**

Напомнить детям, какие мячики «живут» в корзине – веселые, прыгучие, непослушные. А чтобы они никуда не убегали, мячики надо крепко-крепко держать (раздвинуть пальцы и прижать их к мячику)

Раздать мячи, построение произвольное, дети стоят лицом к инструктору.

**Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. «Спрячем мячик».

И.п. широкая стойка, мяч перед грудью в прямых руках; 1 – спрятать мяч за голову, 2 – и.п. – «вот» - 4 раза.

1. «Неваляшка».

И.п. широкая стойка, мяч положить на голову и крепко его удерживать; 1 – повернуться вправо, 2 – и.п., 3 – повернуться влево, 4 – и.п. – 4 раза.

1. «Часики».

И.п. широкая стойка, мяч прижат к груди, локти разведены в стороны; 1 – наклон в сторону «тик», 2 – и.п. «так» - 4 раза.

1. «Покатаем».

И.п. сидя на коленях, мяч на полу перед собой; прокатить один раз вокруг себя в одну сторону, затем в другую – 2 раза.

1. «Карусель».

И.п. сидя на полу, мяч зажат коленями, руки в упоре сбоку; удерживая мяч коленями и отталкиваясь руками сделать полный оборот вокруг себя в одну, затем в другую сторону.

**Основные виды движений**

1. Прыжки на двух ногах возле мяча «прыгаем, как мячик»
2. Игра – Упражнение «Волчок» - вращение мяча сидя на полу правой рукой.

Подвижная игра « мой веселый звонкий мяч»

Внести большой резиновый мяч, желательно яркой расцветки.

- Мяч смотрел на нас и тоже захотел поиграть.

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Желтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой.

*Дети прыгают на двух ногах, затем убегают от катящегося мячика- 3 раза.*

***Заключительная часть.***

Игра на дыхание «Надуем шарик» - Соединить пальцы рук, Дуть в отверстие, затем взять «шарик» за ниточку и унести в группу.

На первый взгляд кажется, что упражнения сложные и малыши с ними не справятся. Но есть игровая мотивация , определенные навыки, детям очень нравиться играть с мячом.

В последующих занятиях можно попробовать дать детям мяч в вводной части: малыши могут бегать с мячом стайкой или по кругу. Бегать с остановкой ( с окончанием музыки прятать мяч, ложась на него животом): ходить на носках, поднять мяч вверх – «Великаны», ходить на пятках, убрав мяч за голову.

Далее на занятиях включать в ОВД упражнения с мячом, в соответствии с той программой, по которой работает дошкольное учреждение.