|  |  |
| --- | --- |
| **«Путешествие в лес» физкультурное занятие во 2-й младшей группе** |  |

**Цель –**сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

**Задачи**

***В образовательной области «Физическое развитие»***

Развивать физические качества: ловкость, равновесие, глазомер.

Развивать умение выполнять основные виды движений: метание мешочков на дальность, прыжки на двух ногах на месте.

Развивать общую моторику, тактильную чувствительность.

Воспитывать у детей интерес к физической культуре.

***В образовательной области «Познавательное развитие»***

Развивать память и воображение.

Формировать элементарные представления о природных явлениях.

 Воспитывать у детей бережное отношение к миру природы.

***В образовательной области «Речевое развитие»***

Развивать слуховое и зрительное внимание.

Развивать мелкую моторику рук.

Обогащать словарный запас детей.

Воспитывать у детей интерес к разгадыванию загадок.

***В образовательной области «Социально- коммуникативное развитие»***

Развивать навыки свободного общения со взрослыми и детьми.

Поощрять участие детей в совместных играх.

Способствовать формированию положительных эмоций.

**В образовательной области «Художественно- эстетическое развитие»**

Развивать у детей эстетический вкус посредством красоты движений и красочного спортивного инвентаря.

Развивать умение выполнять движения под музыку.

**Оборудование**мешочки весом 200грамм, игрушка зайчик, бабочки и пчелки по 2 штуки на каждого ребенка), маска волка, музыкальное сопровождение для подвижной игры, елочки.

**Ход занятия**

Вводная часть (3-4 минуты)

*Воспитатель:* Здравствуй, солнце!

Здравствуй, небо!

Здравствуй, вся моя Земля!

Мы проснулись очень рано,

И приветствуем тебя!

И я вас всех приветствую, ребята, и хочу загадать загадку:

Боится волка и лису,

И охотника в лесу.

От колючего ежа

Тоже прячется дрожа.

Ведь ужаснейший трусишка

Этот маленький… (зайчишка)

Правильно, угадали ,ребятишки .Вы слышите?

(Слышен плач зайчика)

Ой, кто это плачет? Да это же зайчик. А почему он плачет? Ребята, как вы думаете, почему плачет зайчик?

Ответы детей.

*Воспитатель:*Он потерялся. Где живут зайчики? Конечно, в лесу. Он такой маленький, давайте проводим его домой, в лес.

Тактильная игра-массаж

Это глазки, чтобы видеть.

Это носик, чтоб дышать.

Это ушки, чтобы слышать,

Это ножки, чтоб бежать.

Ходьба в колонне по одному

По большой дороге,

Шагают наши ноги.

Ходьба с высоким подниманием колен

Мы шагаем по дороге,

Поднимаем выше ноги.

(Руки на поясе, ноги поднимать как можно выше)

Бег в колонне по одному

Кулачки все сжали,

Друг за другом побежали.

Ходьба с хлопками

По тропинке мы шагаем,

Ручки наши поднимаем.

Вот полянка, вот и лес,

Полон сказок и чудес.

(Руки поднять над головой, на каждый шаг выполнить один хлопок)

Дети пришли в "лес"

*Воспитатель:* Как в лесу хорошо. Давайте подышим этим замечательным воздухом. Ой, смотрите, бабочки, пчелки.

Упражнение на дыхание «Бабочки»

(Вырезать из бумаги маленьких бабочек и повесить их на ниточках. Предложить детям дуть на бабочек так, чтобы они летали)

*Воспитатель:*Какие красивые бабочки. И пчелки прилетели. Это насекомые, осторожно с ними обращайтесь, не повредите их. Давайте возьмем бабочку или пчелку и потанцуем с ними.

Основная часть (7-8 минут)

*ОРУ с бабочками*

*«Подними бабочку»*

И. п.: ноги слегка расставлены, руки с бабочками внизу.

Поднять бабочки вверх, опустить, ноги не сдвигать.

Повторить 4 раза.

*«Покажи бабочку»*

И. п.: ноги на ширине плеч, руки с бабочками за спиной.

Наклониться, вытянуть руки вперед, показать бабочки, выпрямиться, спрятать за спиной, ноги прямые.

Повторить 4 раза.

*«Прятки»*

И. п.: ноги слегка расставлены, руки с бабочками внизу.

Присесть на корточки, спина прямая, прикрыть лицо обеими бабочками – спрятались, встать – показались.

Повторить 4 раза.

*«Бабочки летят»*

*И п.: ноги слегка расставлены, руки с бабочками перед грудью*

Наши бабочки летают (дети бегут врассыпную)

  Никого не задевают.

  Кружатся все вместе (кружатся на месте)

  И на травку прилетают (приседают, кладут бабочек на травку)

Повторить 2 раза.

*«Бабочки перелетают с цветка на цветок»*

И. п.: ноги слегка расставлены, руки с бабочками внизу.

Подпрыгивать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. Приземление мягкое.

Повторить 2-3 раза.

Воспитатель: Молодцы, ребята, как хорошо мы потанцевали с бабочками.

*Упражнение на дыхание «Ветерок»*

Щеки не надувать. Повторить 2-3 раза.

Выполнив упражнение, дети убирают бабочек.

Основные виды движений

Воспитатель: Ой, ребята, посмотрите какой ручеек течет. Как же нам через этот ручеек перебраться?

Ответы детей.

Воспитатель: Оглянитесь вокруг из чего мы можем построить мост? Может быть попробуем перекинуть через ручеек доску? Какой крепкий мост мы построили! Давайте по нему и перейдем ручеек!

*Ходьба по доске, лежащей на двух кубах*

Руки в стороны, смотреть вперед.

Повторить 2-3 раза.

Воспитатель: Как же нам пройти – камни на пути?  
Взрослый помогает детям найти выход из ситуации.

Воспитатель: Можно их в сторону от дороги отбросить, чтобы они никому не мешали. Давайте я вам покажу, как правильно это сделать.

*Метание мешочков на дальность  
Метать от плеча то правой, то левой рукой.*

*Повторить 3 раза (по 2 раза каждой рукой).*

Воспитатель: Ребята, зайчик так рад, что мы его проводили домой, в лес, что хочет с нами поиграть. Давайте мы сейчас все превратимся в зайчат и поиграем в игру.

*Подвижная игра «Волк и зайчата»*Воспитателю отводится роль «волка», а малыши становятся «зайчатами».

Воспитатель:

Раз, два, три, четыре, пять.

Негде зайчикам скакать.

Всюду ходит волк, волк.

Он зубами щелк, щелк!

В это время «зайчики» скачут со словами:

А мы прячемся в кусты.

Не найдешь теперь нас ты!

«Зайчата» присаживаются на корточки и сидят, не шевелясь. «Волк», не найдя их, уходит «в лес».

Воспитатель: Молодцы, какие смелые зайчики, никого волк не нашел! А теперь, зайчики, давайте отдохнем. Выйдем на полянку и с пальчиками поиграем.

Заключительная часть (3-4 минуты)

*Пальчиковая гимнастика и самомассаж «Зайчики»*(1-2 раза)

Жили-были зайчики.

(дети 3 пальца сжимают в кулак, указательный и средний-ушки)

На лесной опушке.

Жили-были зайчики

(хлопают в ладоши)

В маленькой избушке.

Показывают крышу над головой)

Мыли свои ушки,

(растирают ушки)

Мыли свои лапочки.

(моющие движения ладонями рук)  
Наряжались зайчики  
(ладонями двигают сверху вниз по туловищу)  
Надевали тапочки  
(показывают ножку, выставляя носок на пяточку)

Воспитатель: Ребята, нам пора возвращаться в детский сад, Скажем зайчику до свидания, оставим его в лесу.

*Ходьба в колонне по одному.*

Воспитатель: Молодцы, ребята, помогли зайчику! Давайте вспомним, где мы сегодня были? Кого встретили? Вам понравилась наша прогулка по лесу? А с кем бы вы хотели встретиться на следующей лесной прогулке?

(ответы детей)

Литература:

1. Ермакова З. И. На зарядку, малыши! – 2-е изд., перераб. - Мн.: Нар. асвета, 1981.-79 с., ил.
2. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПБ.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 80 с (Кабинет логопеда. )
3. Смоленцева М. И. Реализация технологии развивающего обучения в физическом воспитании младших дошкольников.//Дошкольная педагогика.-2022.№ 3. – С.25-27
4. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2011. – 96 с.
5. Веселые физминутки: https://www.maam.ru/detskijsad/veselye-fizminutki-1206987.html
6. <https://sport.wikireading.ru/4012>