**МОУ Оболенская СОШ**

**Конспект занятия по физической культуре**

**«Прогулка с зайкой»**

**Подготовили воспитатели:**

**Белова Н.А**

**Филиппова Е.С.**

**Ноябрь 2022год.**

**Тема:** «Прогулка с зайкой»

**Цель**:

Развитие двигательной активности посредством мячей мякишей.

**Задачи:**

**Развивающие:**

• Сохранять и укреплять физическое здоровье детей;

• Развивать равновесие при ходьбе по балансировочной дорожке;

**Образовательные:**

• Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя;

• Совершенствовать умения ползать на четвереньках;

**Воспитательные:**

• Воспитывать интерес к физическим упражнениям;

• Воспитывать умение играть вместе; дружеские чувства, положительные эмоций;

**Оборудование:** письмо, игрушка «заяц», мячи – мякиши балансировочные дорожки, гимнастические дуги, кубики.

**Ход занятия**

**1 часть вводная:** Воспитатель находит письмо и читает его детям:

«К нам в детский сад пришло письмо,

Очень странное оно

Хотите узнать, кто написал его

Тогда угадайте загадку» -

«Длинное ухо, комочек пуха, прыгает ловко, любит морковку»

Дети: Зайчик!

Воспитатель: Правильно! Давайте поздороваемся с зайчиком. Здравствуй, зайка. А зайка приглашает нас погулять по лесу. Сейчас мы пойдем гулять за зайкой и за мной по кругу. Дети идут по кругу, не наталкиваясь друг о друга.

Воспитатель: поднимаем ножки выше, перешагиваем через лужи, не обгоняя друг друга. Зайчик учуял в лесу лисичку. Давайте пойдем тихо, на носочках, чтобы лиса нас не услышала.

Воспитатель поощряет детей, идущих правильно. Ушли от лисы, идем обычным шагом. Ой, вот она лиса. Бежим бегом друг за другом, не толкаемся, не обгоняем друг друга. Убежали от лисы, идем спокойно. Остановились на лесной полянке.

Воспитатель: Ребята давайте научим зайчика делать зарядку, а он посидит и посмотрит на нас!

**2 Основная ОРУ:**

**1упр.** «Покажи мяч»

И.п: ноги вместе мяч в ладошках, прижат к груди.

В: мяч вверх посмотреть на него, вернуться в исходное положение, прижать к груди.

Повторить 3-4 раз.

**2 упр.** «Покружись с мячиком» -

И.п: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках кружение с мячом в правую и левую сторону

Повторить 3-4 раза.

**3 упр.** «Присядь с мячом»

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в ладонях, руки опущены вниз.

В: присесть руки вынести вперед.

Повторить 3-4 раз.

**4 упр.** «Попрыгаем»

Прыжки на двух ногах вокруг мяча.

Повторить 3-4 раз.

Воспитатель: Зарядку мы с вами сделали, идем дальше гулять!

**основные виды движения:**

Воспитатель: «Посмотрите ребята - речка на пути, надо речку перейти по мостику руки в стороны. Посмотрите, впереди у нас еще один мост, надо под ним проползти» - дети проползают на четвереньках под дугой.

А Зайка убежал вперед и за мостиком нас ждет! – дети идут друг за другом по балансировочной дорожке.

Ну вот догнали зайчика, давайте с ним поиграем!

**Подвижная игра смячиком**

**3 часть (заключительная)**

-Кажется, дождик сильный начинается, нам пора в садик возвращаться. До свидания, зайчик, спасибо за интересную прогулку! (Спокойная ходьба).

**Литература:** Образовательная программа «Теремок» для детей раннего возраста Парциальная программа «Мой веселый, звонкий мяч» Физическое развитие детей раннего возраста стр. 35-36 Л.Н.Волошина, Л.В.Серых, Т.В.Курилова Издательский дом «Цветной мир».