**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 13**

|  |
| --- |
| **Конспект занятия во II младшей группе**  **(физическое развитие)**  **"Прогулка в лес"** |

Воспитатель: Томшина. Ю. М

г. Усть-Кут

2023г

|  |
| --- |
|  |

**Цель:**

Развивать движения, двигательных навыков и физических качеств детей.

**Задачи:**

**Оздоровительная:**

- Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Образовательные:**

- учить ползать по скамейке с опорой на ладони и колени.

**Развивающие:**

**-** закрепить умение ходить доске, положенной на пол.

-совершенствовать навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед. ---- развивать внимание, умение быстро ориентироваться в пространстве.

**Воспитательная:**

- воспитывать интерес к физическим упражнениям.

**Предварительная работа:**Беседа на тему «Зима», рассматривание дидактических картинок «Зима», «Зимние забавы», «Зимние виды спорта», беседа о здоровом образе жизни, правильном питании и витаминах.

**Оборудование:**

скамейка-2шт., доска-1-шт., обручи-3 шт., шишки –по 2 на каждого ребенка, по одной корзинке с грибами, шишками.

**Ход занятия:**

**I Вводная часть**

**(Сюрпризный момент «звуки леса зимой»)**

**Воспитатель:** Ребята, какое время года?

Зима наступила! В лес с вами пойдем, И белочку красавицу найдем. Станем с нею мы играть, Свежим воздухом дышать.

**Воспитатель:**

По тропинке , по лесной, все шагайте вы за мной. Дружно, весело шагайте Голову не опускайте. (Обычная ходьба).

На носочки мы встаем, Тихо, медленно идем. (Ходьба на носках).

Ой, сугробы на пути. Как же, детки, нам пройти? Выше ноги поднимайте, По сугробам все шагайте. (Ходьба с высоким подниманием колен).

Вот тропинка впереди, Обычным шагом здесь иди. (Обычная ходьба).

Наши детки не устали, В чащу леса побежали, Бежать придется далеко, Добираться нам очень нелегко. (Легкий бег).

А теперь идем по кругу, Улыбаемся друг другу. Сейчас «стоп» сказала я, Руки в стороны друзья. (Перестроение в круг).

В круг, ребята, повернитесь, и немножко разойдитесь. (Размыкание по кругу).

**Воспитатель:**

Мы пришли в зимний лес , сколько здесь вокруг чудес! Вот и белочка сидит «Возьмите, шишечки,- говорит: Я готовила запас, Не забыла и про вас. Поиграйте здесь немножко.

**II Основная часть**

**ОРУ с шишками**

1. «Шишки вверх» И.п.: ноги на ширине стопы, руки с шишками опущены вниз. 1- поднять руки вверх, 2-и.п. (6 раз). Шишки вверх мы поднимаем, И тихонько опускаем.

2. «Шишки за спину». И.п.: ноги на ширине стоп, руки с орешками вытянуть вперед. 1-спрятать орешки за спину, 2-и.п. (5 раз). Спрячем шишки мы, Скажем белочке, «ищи».

3. «Наклонись, не ленись». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- наклониться вправо, 2- наклониться влево (5 раз). Стали вправо, влево наклоняться, Стали дружно выпрямляться.

4. «Сгибание ног». И.п. сидя на полу, руки в стороны. 1- согнуть ноги, в коленях, обхватить колени руками. (5 раз). Сели детки на дорожке И сгибали они ножки.

5. «Прыжки». И.п.: ноги вместе, руки с шишками прижаты к груди. (10-15 раз). Вверх, вниз целый день, Прыгать нам совсем не лень.

**«Упражнение на дыхание».** Стали мы все отдыхать Стали правильно дышать.

**Воспитатель: ОВД**

Мы шишки в лукошко уберем.

**1.**И по мостику пойдем. **(Ходьба по доске, положенной на пол.)**

**2.** Руки ставим на бочок, ногами делаем толчок. **(Прыжки из обруча в обруч)**

**3.** Тут преграды на пути, надо нам по дорожке проползти **(Ползание по гимнастической скамейке)**

**Воспитатель:**

**(Белочке):** Что еще собирала ты в запас, Чем порадуешь ты нас? **Белка:** Кладовая есть с грибами, а вот с шишками. Вы берите, что хотите, Кладовую отыщите.

**П/и «Найди свою кладовую».** (2 раза). На полу лежат два обруча. В первом лежат грибочки, во втором шишки. Дети берут один предмет и под звуки бубна бегают по залу. Звуки бубна замолкают, дети бегут к обручам и кладут грибы и шишки обратно.

**III Заключительная часть**

**Воспитатель:**

Как хорошо с тобой в лесу, белочка, но нам пора обратно. Побегать, поиграть с тобой, было нам приятно.

**Белочка:** До свидания, друзья, Жду еще вас в гости я.

**Воспитатель:**

По дорожкам, по тропинкам мы домой теперь пойдем и, конечно, непременно, в сад обратно мы придем.

**(Дети идут по массажным, ребристым дорожкам.)**