Конспект занятия

по физическому развитию детей

в группе раннего возраста

«Путешествие с зайкой».

 (С использованием здровьезберегающей технологии)

Воспитатель: Курганова У.А.

Санкт-Петербург

2022

**Цель**: обогащение двигательного опыта, сохранение и укрепление здоровья детей.

Образовательные задачи: учить выполнять основные движения: бегать в одном направлении, действовать в соответствии с указаниями педагога.

Развивающие задачи: развивать физические качества (ловкость, выносливость) и двигательные реакции в упражнениях.

Воспитательные задачи: воспитывать умение выполнять упражнения, согласовывая свои движения с движениями других детей.

Оборудование: спортивный инвентарь – гимнастическая лестница, 2 веревки, флажки.

Ход занятия.

Вводная часть.

Организационный момент.

Зайка приглашает ребят погулять по лесу.

Ходьба в колонне друг за другом.

 Мы идём, мы идём,

 По дорожке мы идём.

 Мы идём, мы идём,

 Звонко песенку поём!

 Ля – ля – ля.

*Зайка*: Поднимаем выше ноги и не обгоняем друг друга!

 Через горы мы шагаем,

 Выше ноги поднимаем.

 Всё равно вперёд идём,

 Смело песенку поём:

 Тра – та – та.

Ходьба на носочках. Заяц учуял лису.

 Са – са – са – идёт рыжая лиса,

 За – за – за – щурит хитрые глаза,

 Ицу – ицу – ицу – мы заметили лисицу!

 На – на – на – не заметит нас она!

*Зайка*: Идём тихо на носочках, чтобы лиса нас не услышала!

 На носочки дружно встали,

 Тихо – тихо мы пошли.

 Не нашли нас, не догнали!

 Обхитрить лису смогли!

Обычный шаг.

*Зайка*: Вот и ушли мы от лисички!

Но вот нас она опять догоняет!

 Опять бежит лисичка –

 Рыжая сестричка.

 Ищет, где же зайки!

 Зайки – побегайки?

Бег друг за другом.

*Зайка*: Бежим друг за другом! Не толкаемся и не обгоняем!

Убежали.

 Раз, два, три, четыре, пять,

 Убежали мы опять.

 Будем мы резвиться –

 Прыгать, веселиться!

Ходьба спокойным шагом.

 Топ, топ ножки

 Шагают по дорожке.

 Мы идём, идём, идём

 И ничуть не устаём.

 Топ, топ, ещё топ,

 А потом все вместе – стоп!

Остановка на лесной полянке.

Зайка: Ребята, давайте потанцуем!

Выполняют упражнения под музыку.

Основная часть.

Упражнения с флажками.

1. И.п. Руки опущены, флажок в руке.

 Взмах вверх, вниз, вверх, вниз.

Поменяли руку. Другой рукой также.

Повторяем 3 раза.

1. И.п. Сидя, ноги врозь. Держа флажок обеими руками, наклон вперёд. Постучать флажком об пол. Вернуться в исходное положение.

Повторяем 4 раза.

1. И.п. Стоя. Руки на поясе. Флажок на полу.

Попрыгать возле флажка 10 счётов – 3 подхода.

*Зайка*: Мы с вами так здорово потанцевали!

 Вам понравилось?

А теперь давайте поиграем. Встаём друг за другом и кладём руки на плечи впереди стоящего.

Подвижная игра «Змейка»

Ведущий бежит, увлекая за собой всех участников игры. На бегу описывает разнообразные фигуры, водит цепь змейкой.

*Зайка*: Отличная змейка у нас получилась!

Ну что ж ребята, мне пора. Меня ждут друзья зайчата.

Ой, мне вновь нужна ваша помощь. Поможете добраться до леса?

Ответы детей.

Основные движения.

1. Прыжки с места через ручеёк (через 2 веревки, расположенные на расстоянии 25 см друг от друга).
2. Ходьба по гимнастической лестнице.

Спасибо Вам. И до новых встреч!

Заключительная часть.

Рефлексия.

Ходьба по кругу. Дыхательные упражнения.

Воспитатель: Где мы были?

С кем играли? Что делали?