

**Непосредственно-образовательная деятельность по физическому
развитию с детьми третьего года жизни
«Прогулка с Зайчиком в осенний лес»**

Подготовила: Ковтун Алла Александровна, воспитатель

Задачи:

Образовательные:

- укреплять физическое и психическое здоровье;
- упражнять в умении ходить и бегать друг за другом;
- формировать умение правильно выполнять прыжки через 2 параллельные линии, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь;
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамье;
- закреплять умение подлезать под натянутый на стойках шнур и выпрямляться;
- обогащать и активизировать двигательный опыт детей.

Развивающие: Развивать внимание, мелкую моторику пальцев рук и ног; навыки ориентировки в пространстве, координацию и ритмичность движений, психофизические качества: быстроту, ловкость.

Воспитательные: Воспитывать интерес к занятию физической культурой, вызывать радость и удовлетворение от совместных игровых действий, воспитывать смелость и уверенность при ходьбе по ограниченной плоскости.

Оборудование к занятию: листочки - по 2 на каждого ребенка; шнур, натянутый между двумя стойками; гимнастическая скамья (высота 20 см); 2 скакалки; мягкие игрушки – заяка и медведь; угощения для Зайца (овощи и фрукты – муляжи); большой зонтик.

Ход

I ч. - Вводная часть. Организационный момент:

Воспитатель - Ребята, к нам сегодня пришёл Зайка (воспитатель показывает игрушку зайца), он приглашает вас на прогулку в осенний лес. Пойдём с Зайчиком гулять?

По дорожке мы шагаем (идут друг за другом), 30 секунд (Воспитатель идёт спиной вперёд, несёт в руке Зайца и предлагает смотреть на него - формирование правильной осанки).

Громко топтать начинаем (топают).

Через лужу, ручеек

Прыг-скок, прыг – скок (прыжки с продвижением вперёд).

Мы по камушкам идём,

И совсем не устаём (Корригирующая ходьба по массажным дорожкам,

упражнение на профилактику плоскостопия)
Ну а если не устали,
быстро- быстро побежали (бег друг за другом).

II ч. - Основная часть:

Воспитатель: Вот мы оказались на лесной полянке. Посмотрите, сколько здесь листочков! Возьмите каждый по 2 листика и поиграем с ними! А зайка посмотрит, как ребята умеют играть с листочками (Дети стоят в рассыпную лицом к воспитателю, в руках у каждого 2 листочка).

1.Общеравивающие упражнения:

1) *«Показали – спрятали листочки»*

И.П.- стоя, руки внизу, листочки в каждой руке. Показать листочки, руки вперёд, спрятать листочки, руки за спину (4-5 раз).

2) *«Погладим ножки листочками»*

И.П. – сидя, ноги врозь, руки с листочками впереди. Наклониться к носкам ног, погладить ножки листочками, выпрямиться (4-5 раз).

3) *«Жучки прячутся в листочках»*

И.П.- лечь на спину, руки с листочками вытянуты вдоль туловища, приподнять руки с листочками и ноги, произвольно двигать ими «как жучки» (4-5 раз).

4) *«Листочки вперёд»*

И.П. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях вдоль туловища, выпрямить руки вперёд, поднять голову, показать листочки, снова согнуть руки (4раза)

5) *«Прыгаем как зайки возле листочков»* (15-20 сек.)

Листочки положить на пол и попрыгать возле них (Зайка прыгает вместе с детьми) Похвала, одобрение.

б) *Дыхательное упражнение «Подул ветерок на листочки».*

Дети поднимают листочки, дуют на них. Давайте подарим красивые листочки Зайке! (дети кладут листочки в корзину).

Вот как весело мы поиграли с листочками, молодцы! Пойдёмте дальше гулять по лесу.

2. Основные виды движений:

1) Вот и речка на пути.

надо речку перейти.

«Перепрыгивание через две параллельные линии» (расстояние 15 см).

Воспитатель обучает, показывает и объясняет, дети вместе с ним выполняют прыжки (Прыгать легко, приземляться мягко на носочках, как зайка.

Похвала).

2) Зайка убежал вперёд и

за мостиком ждёт нас.

Давайте проползём под мостиком и помашем ручкой зайке. «Ползание на четвереньках, с опорой на колени и ладони». Проползти, встать и помахать Зайчику рукой.

3) По дорожке мы пойдём,

угощение Зайчику принесём.

Ходьба по скамейке с сохранением равновесия. Надо пройти по скамейке, взять любое угощение и принести его Зайке. Зайка благодарит, хвалит.

3. Подвижная игра «зайка серенький сидит».

Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает детям поиграть вместе с Зайчиком в весёлую игру.

Все приседают на корточки и выполняют движения по тексту. После слов: «Мишка Зайку напугал, Зайка прыг... и ускакал», дети подпрыгивают на двух ногах и убегают на скамейку, Мишка их догоняет (играют 1-2 раза).

III ч. – Заключительная часть:

Ребята, кажется, дождик начинается! Слышите, как он шумит?

Пальчиковая гимнастика «Дождик» (дети повторяют движения за воспитателем).

По деревьям и по крышам

Дождик прогуляться вышел, (пальчики « шагают»)

По травинкам застучал, (дети топают ногами)

по листочкам зашуршал, (хлопают в ладоши)

Кап – кап – кап, (кулачком стучать по левой ладошке)

тук- тук-тук, (кулачком стучать по правой ладошке)

Капли падают вокруг (хлопают в ладоши над головой)

Воспитатель: «Дождик сильный начался, нам пора домой возвращаться.

Прячьтесь все под зонтик! До свидания, Зайчик, спасибо за интересную прогулку! (воспитатель раскрывает большой зонт, все дети прячутся под него и уходят).