**Физкультура**

**вторая младшая группа**

**воспитатель: Сейджелиева С.Р.**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

**1-я часть.** "Лягушки и бабочки". Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "Лягушки" – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести "ква-ква-ква"). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – дети останавливаются и машут руками, "как крылышками". Бег в колонне по одному в обе стороны.

**2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя или удары в бубен, музыкальное сопровождение.

*Основные виды движений.*

Ползание под дугу, не касаясь руками пола (рис. 14). Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3–4 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: "Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек "как воробышек" и пройти под дугой, не касаясь руками пола. Затем подойти к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется двумя колоннами.

Равновесие "По тропинке". На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1–1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-"тропинкам", свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо.

**Подвижная игра** **«Снежинки и ветер»**

Цель: развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе; упражнять в беге, делать повороты вокруг себя, в приседании.

Воспитатель произносит слова:

А сейчас я посмотрю:

Кто умеет веселиться,

Кто мороза не боится.

Воспитатель – *«ветер»* имитирует дуновение ветра, а дети – *«снежинки»* передвигаются по площадке, изображая полёт снежинок. Дети прячутся (присаживаются, когда воспитатель прекращает дуть). Игра повторяется.

**3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.