

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»**

**Цикл занятий по физическому развитию  
детей 2-3 лет**

**Воспитатель:  
Лидия Владимировна Комарчук**

**г. Нижневартовск**

## 1.Конспект физкультурного занятия для детей 2-3лет «Зайка в гости к нам пришел».

### **Задачи:**

1. Побуждать детей к двигательной активности.
2. Учить детей ходить и бегать за воспитателем не наталкиваясь друг на друга.
3. Упражнять в подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка.
4. Учить подлезать под дугу (высота 30-50см).
5. Развивать самостоятельность при выполнении физических упражнений.
6. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.

**Оборудование:** игрушка Зайка, кубики, мячи, шарик на веревочке ,игрушка (бубен)

Ход занятия.

**Воспитатель:** Сегодня к нам в гости пришел Зайка. Ну что то он грустный. Давайте его попробуем развеселить. Покажем Зайке как мы умеем ходить .

### **Вводная часть**

**Звучит песенка «Марш и бег»** (муз. Е.Тиличевой, сл.Н.Френкель).

**Ходьба** за воспитателем и Зайкой, не наталкиваясь друг на друга, с свободными движениями рук и ног.

**Воспитатель:** А теперь , догоните Зайку (бег за воспитателем в руках Зайка) Детки посмотрите , Зайка принес «чудесный мешочек». А что же в нем? (Обращает внимание детей на мешочек в котором лежат кубики)

Воспитатель предлагает взять кубики в руки и поиграть с ними.

Общеразвивающие упражнения (с кубиками)

### **«Покажи кубики»**

И.п.- стоя. Ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п.(Зраза)

### **«Спрячь кубики»**

И. п.- стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть. Положить кубики па пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.(Зраза)

### **«Дотянись»**

И.п.- сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной.

Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. (Зраза)

### **«Попрыгунчик»**

И. п.- ноги слегка расставлены. Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой (4-5 раз)

**«Ходьба»** с дыхательными упражнениями в течении 10 секунд.

**Воспитатель:** Вот как славно мы поиграли с кубиками. Давайте сложим их обратно в мешочек (*дети складывают кубики в мешочек*).

**Воспитатель:** Ребята, смотрите, наш Зайка грустит. Я предлагаю его развеселить. У меня есть шарик .Достаньте шарик.

### **Основная часть**

Дети подпрыгивают до шарика , поднятого выше рук ребенка;

**Воспитатель:** Ну вот Зайка и повеселел. Смотрите, а что это у нас в корзинке? (обращает внимание детей на мячи)

Давайте прокатим мяч под дугу и проползем за ним на четвереньках;(показ упражнений воспитателем вместе с Зайкой)

**Воспитатель:** Детки, слышите Зайка в бубен звенит (зовет к себе)

**Игровое упражнение** «Идите(бегите) к Зайке» (по сигналу(удар в бубен)- бежать к Зайке, по сигналу(хлопок в ладоши)- от Зайки.

**Воспитатель:** Ох. Устали мы бегать, давайте отдохнем

**Заключительная часть**

Звучит песенка «Погуляем»(муз. И.Арсеева, сл.И. Черницкой)

Спокойная ходьба, сопровождающая дыхательными упражнениями в течение 1,5минуты.

**Воспитатель:** Ну вот мы и развеселили нашего Зайку. Ему пора домой. Давайте попрощаемся с ним. До свидания.(Зайка уходит).

## 2. Конспект занятия по физическому развитию «На лесной полянке»

**Цель:** развитие физических способностей детей

**Задачи: Обучающие:** упражнять детей в беге, прыжках, приучать детей действовать по сигналу, двигаться в соответствии с текстом;

**Развивающие:** развивать внимание и воображение, эмоциональность;

**Воспитывающие:** воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, осторожность;

**Оборудование:** обручи, круглые модули – «камни», игрушки – собака, кошка, курица.

### **Ход занятия**

#### *1 Вводная часть*

**Педагог:** Здравствуйте, ребята. Сегодня наши друзья- игрушки приглашают нас в гости в свой домик – теремок. Хотите отправиться в гости? (*дети* -да) Тогда в путь, вставайте друг за другом, идите за мной обычным шагом.

**Педагог:** Игрушки сегодня нас в гости ждут  
Хотят рассказать они как живут  
Длинная дорожка впереди  
Только не бойтесь, смелее идите (обычная ходьба)  
Вот глубокий ручей – перейдите его скорей!(- ребята наступайте на следы, чтобы не замочить ноги- *ходьба по следам*)  
С кочки на кочку прыг дружок ,  
С кочки на кочку прыг да скок. (прыгаем из обруча в обруч- прыжки на двух ногах)  
По дорожке долго шли,  
Поглядите подросли (пойдём на носочках вот какие ребята Большие - ходьба на носочках).  
По дорожке долго шли,  
Вот и к теремку пришли(- высоко поднимаем коленочки, шагаем за мной)

#### *11 Основная часть*

**Педагог:** Молодцы, ребята. Долго шли, посмотрите пришли к домику, да это же теремок, давайте постучим:

Кто же в теремке живёт

Это Шарик - лохматый пёс! Он очень рад вас видеть, посмотрите как машет лапкой. Давайте тоже помашем рукой, молодцы.(дети машут руками) пёс Шарик приглашает вас поиграем в игру.

#### **Подвижная игра с бегом «Лохматый пёс» -2 раза**

Вот лежит лохматый пёс в лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смиренно он лежит, толи дремлет, толи спит

Подойдём к нему разбудим и посмотрим. что тут будет.

Давайте его погладим, просыпайся, вставай лежебока( дети гладят игрушку, собака догоняет детей, они прячутся в домики)

**Педагог:** Хорошо поиграли, давайте немножко отдохнём и опять играть начнём, вставайте ровно превратимся в воробушков и подышим

### **1) Упражнение на дыхание «Воробушки»**

И.П. О.С., руки вдоль туловища

1- подняться на носки, потянуться- вдох.

2- выдох, произнесём: «чирик», вернуться в исходное положение(2-3р)

**Педагог:** посмотрим кто ещё живёт в теремочке? (*дети* -да), давайте постучим:

Кто ещё в теремочке живёт?

Это Мурзик – рыжий кот!

Мурзик тоже любит играть и приглашает вас на игру« Воробушки и кот»

( Дети- воробушки прыгают по ковру и «чирикают», кот их догоняет)

### **2) Подвижная игра с прыжками « Воробушки и кот»(2 раза)**

**Педагог:** понравилось вам играть с котом (*дети* -да)

**Педагог:** и Мурзику понравилось играть с вами, а в теремке ещё курочка с цыплятами живёт, только никак не выведет курочка во двор цыплят - во дворе у Шарика и Мурзика очень много камней, давайте поможем очистить двор зверятам от камней, собирать их будем в корзину они очень тяжёлые, несём их медленно, спокойно

4)« Большие камни» упражнение на расслабление

(дети наклоняются, медленно идут и собирают «камни» в корзинку)

**Педагог:** Очистили дворик у зверей

От больших, больших камней (молодцы).Посмотрите, ребята вот курочка вышла гулять с цыплятами, мы тоже превратимся в цыплят и погуляем

Игра - физминутка «Вышла курочка гулять»

**Педагог:** хорошо поиграли, а теперь вставайте ровно, дышим ровно.

### **5)упражнение на дыхание «Цыплёнок»**

И.П.: О.С..руки вдоль туловища.

1- вдох, потянутся, подняться на носки.

2- выдох, произнесём «пи-пи-пи», вернуться в исходное положение(2-3раза)

*III Заключительная часть.*

**Педагог:** Молодцы, ребята погостили у зверят, но нам пора возвращаться, давайте вспомним кто в теремочке живет ?

-Шарик - лохматый пёс.(движение руками )

-наш пушистый Мурзик - кот (умываем лицо)

-Курочка- цыплятки (переваливаемся с ноги на ногу)

**Педагог:** Хорошо мы поиграли возле теремка, но наверное устали, говорите всем игрушкам до свидания, пока.(обычная ходьба, выходим из зала).

### 3. Конспект открытого занятия по физическому развитию для детей 2-3 лет "Прогулка с Зайчиком в лес".

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

Ход занятия

I ч. - Вводная часть. Организационный момент:

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

По дорожке мы шагаем (идут друг за другом), 30 секунд

(Воспитатель идёт спиной вперёд, несёт в руке Заяца 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

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 заяк 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.

6) 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 «Лисичка и зайчики».

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

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).