

НОД по физической культуре с использованием элементов фольклора в младшей группе.

Кармеева С.В. МБДОУ д/с № 2 «Солнышко» г. Морозовск.

Тема: «Веселые потешки».

Задачи: учить сохранять равновесие при перешагивании через кубики, продолжать обучать прыжкам вперёд, с приземлением на носки, закреплять ходьбу «змейкой» между предметами. Добиваться от детей умения слышать голос взрослого и выполнять данные задания, формировать желание заниматься физическими упражнениями. Воспитывать любовь к народному творчеству, закрепить в ходе выполнения упражнений знакомые детям потешки.

Место проведения: физкультурный зал.

Оборудование: 3 бруска, 4-5 кубика, 3 больших мешочка для метания, шапочка кота.

Инструктор. Ребята, вы любите веселые потешки? Сегодня они помогут нам стать сильными, здоровыми и веселыми. Я буду потешки называть, а, вы, движения выполнять.

Обычная ходьба друг за другом.

Пошел котик во лесок,
Нашел котик поясок,
Нарядился, воротился,
Стал он люлечку качать.

Ходьба по кругу, с высоким подниманием колена.

Ходит конь по бережку,
Вороной по зелёному,
Он головушкой помахивает,
Золотой уздой потряхивает.

Ходьба на носках.

Дедушка Ежок,
Не ходи на бережок,
Там растаял снежок,
Заливает лужок,
Ты промочишь ножки,
Красные сапожки.

Ходьба на пятках.

Мишка косолапый по лесу идёт,
Шишки собирает, песенки поёт.

Прыжки, с продвижением вперед.

Киска, киска, киска, брысь!
На дорожку не садись.
Наши детки пойдут,
Через киску упадут!

Бег на носочках.

Бежала лесочком,
Лиса с кузовочком.
А что в кузовочке-
Лесные грибочки!

Обычная ходьба друг за другом.

(Дети становятся по кругу).
Общеразвивающие упражнения.

1. «Мышка». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-наклон головы вправо; 2-и.п. ; 3-наклон головы влево. Звукоподражание «Пи-пи!» (6 раз).

«Тара-рах! Едет мышка на ежах.

Говорит: «Колючий, еж, ехать больше невтерпеж,

Ехать больше невтерпеж,

Ехать больше невтерпеж,

Очень колешься, ты, Еж!».

2. «Воробей». И.п.- то же. 1- поднять руки в стороны: «Чик-чирик!»; 2- и.п. (5-6 раз).

«Среди белых голубей затерялся воробей,

Воробей-пташка, серая рубашка».

3. «Гусь». И.п.-то же. 1-наклон вперед, руки отвезти назад: «Ш-ш-ш!»; 2-и.п. (5-6 раз).

«Гуси, гуси! «Га-га-га!»,

Есть хотите? «Да-да-да!».

4. «Тетери». И.п.- сидя, ноги прямые, руки по бокам бёдер; 1- согнуть ноги; 2- выпрямить: «Тра-та-та!»; 2- и.п.(5-6 раз).

«Как на нашем на лугу стоит чашка творогу,

Прилетели две тетери, поклевали - улетели».

4. «Лебёдушка». И.п.- сидя на пятках; 1- встать на колени, поднять прямые руки вверх; 2- и.п. (5-6 раз).

«Вдоль по реченьке лебёдушка плывёт,

Выше бережка головушку несёт,

Белыми крылышками помахивает,

На цветы воду стряхивает».

5. «Прыжки». И.п.- ноги вместе, руки на поясе. (8 раз).

«Солнышко-вёдрышко, выгляни в окошечко,

Солнышко, нарядись, солнышко, покажись!»

6. «Ходьба».

«Дождик, дождик, полно лить, малых детушек мочить!»

7. Упражнение на восстановление дыхания.

«Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумят камыши,

Отдыхают малыши».

Основные виды движений. (Поточный метод (2-3 круга)).

1. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота 5-7 см).

«Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

«Топай правой ногой,

Топай левой ногой,

Снова правой ногой,

Снова левою ногой,
Вот тогда придешь домой!»

2. Бег «змейкой» между кубиками.

Заяц Егорка
Свалился в озёрко.
Бегите под горку!
Спасайте Егорку!

3. Прыжки через мешочки.

«На болоте стоит пень,
Шевелиться ему лень.
Шея не ворочается,
А посмеяться хочется!»

Подвижная игра: «Мыши и кот» (проводится 2-3 раза).

Описание. Выбирает ребенок, он – кот. Все остальные дети – мышки. Пока кот «спит», мыши играют. После слов потешки убегают от кота.

«Мыши водит хоровод,
А на печке дремлет кот.
Мыши, тише, тише, тише!
Кота Ваську не будите!
Вот проснется Васька-кот,
Разобьет ваш хоровод!»

Самомассаж рук «Блины».

«Ой! Люли-люли-люли!
Мы блинчков напекли.
Первый дадим зайке,
Зайке-попрыгайке!
А второй-лисичке,
Рыженькой сестричке,
Третий дадим мишке,
Бурому братишке,
Блин четвертый коту,
С длинными усами,
Пятый блин поджарим
Угостимся сами!

Дети слегка хлопают по кисти,
то одна рука сверху,
то другая.
Поочередно массируют
пальцы, начиная с большого.

НОД по физической культуре во 2-й младшей группе по сказке «Заюшкина избушка».

Кармеева С.В. МБДОУ д/с № 2 «Солнышко» г. Морозовск

Задачи: вызвать у детей эмоциональный отклик на происходящее и желание участвовать в действии. Продолжать учить детей ходить друг за другом, не наталкиваясь, учить бросать предметы правой и левой рукой. Побуждать проговаривать слова и небольшие фразы. Закрепить навыки бега медленным темпе.

Место проведения: физкультурный зал.

Оборудование: доска, шириной 25 см, веревочка, бутафорские «снежки», средние обручи, по количеству детей), игрушки (лиса, заяц, петух), изображение

Игровой момент.

Инструктор вносит игрушку зайку и игрушку лисичку, все дети рассматривают их.

Инструктор. Послушай те сказку. Жили- были Лиса и Заяц, у Зайца был теплый домик, а у Лисы дома совсем не было. Пришла зима, холодно стало Лисичке, решила она пойти погреться к Зайчишке. Дети идут за инструктором, в руках у которого игрушка Лиса.

Чтобы к Зайцу ей пройти,
Сугробы надо перейти.
Ноги выше поднимаем,
Через сугробы мы шагаем!

Ходьба с высоким подниманием колена.

Тихо-тихо крадется Лиса.

Ходьба на носках.

Замерзла Лисичка сильнее,
Побежала она быстрее!

Прыжки на двух ногах.
Легкий бег друг за другом.

Вот и Заюшкина избушка!

Спокойная ходьба.

Пришла Лиса к Зайцу в гости, согрелась да обсушилась. Понравилось ей в избушке. Взяла Лиса и выгнала Зайчика на улицу, не пускает обратно в дом. Сидит Заяц под кустом и плачет. (Дети становятся в круг).

Собаки мимо пробежали,
Они Зайчонка увидали.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Повороты головы вправо-влево (6 раз)
Проговаривая: «Гав-гав!».

И спросили: «Что грустишь?
Под кустом зачем сидишь?»

И.п.: то же. 1-руки в стороны: «Что грустишь?»;
2-и.п. (6 раз).

«Мне собачки, помогите,
Лису из дома прогоните!»

И.п.: то же. 1-наклон вправо; 2-наклон влево,
проговаривать: «Ой-ой!».

Собаки гнали-гнали Лису,
Да не выгнали.

Холодно зверюшке,
На лесной опушке.

И.п.: сидя на полу, ноги прямые.
1-наклон вперед, постучать по коленям:
«Тук-тук!»; 2-и.п. (5 раз).

Идет Волк: «Что грустишь?
Под кустом зачем сидишь?»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1-присесть; 2-и.п. Сказать: «У-у-у!» (5 раз).

Не выгнал и Волк Лису.
Говорит Лиса: «Как выскочу,
как выпрыгну, пойдут клочки
по закоулочкам!»

Прыжки на месте, в чередовании
с ходьбой (2 раза по 5 прыжков).

Идет Медведь: «Что грустишь?
Под кустом зачем сидишь?»
Рассказал ему Зайчик про свою беду.
Мишка радостно ревет,
Снежки цветные нам несет,
Будем мы снежки бросать,
Будем Зайцу помогать!

Метание «снежков» правой и левой рукой,
на расстояние 2-3 м. (по 2 раза).

Но не испугалась Лиса холодных
снежков. Кто же нам поможет?
Пойдем по лесу,
может встретим кого-нибудь?

Ходьба по доске шириной 25 см.,
прыжки через веревочку (по 2 раза).

Кто там по лесу идет?
Песни радостно поет?
Да ведь это Петушок!

Проговаривают: «Кукареку!»

Говорит петушок:
«Ты, Зайчик, не грусти, помогу тебе выгнать Лису из дома».
Закричал Петушок звонким голосом:
«Несу косу на плече, хочу Лису посесть! Ступай, Лиса, вон!»
Испугалась Лиса и убежала в лес.
А Зайчонок с Петушком-дружные зверюшки,
Стали жить в избушке, на лесной опушке!

Подвижная игра «Лиса и зайцы». На одной стороне зала находится инструктор, в руках у него игрушка Лиса. На другой стороне разложены обручи. Каждый ребенок становится в обруч-это его «домик». Дети прыгают, как «зайцы» на середину зала. Лиса «просыпается», дети-«зайчики» убегают в свои «домики» (2-3 раза).

Дети прощаются с героями сказки и возвращаются в группу.