

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга

**КОНСПЕКТ**  
**«Спортивная мозаика: в спортивном зал с малышами»**  
для детей раннего возраста

**Инструктор по физической культуре**  
**Гераськина Амелия Романовна**

Длительность: 10 минут

**Цель занятия:** удовлетворить потребность ребёнка в двигательной активности, обогатить двигательный опыт, укрепить здоровье и приобщить к здоровому образу жизни.

**Задачи занятия:**

1. Упражнять детей в ходьбе разного характера (имитация движений животных).
2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и прыжках.
3. Учить прокатывать мяч двумя руками.
4. Доставить детям радость и создать положительный эмоциональный настрой.

**Спортивный инвентарь:** Морковки – по количеству детей, дуги (2–3 шт.), маты (гимнастические или тонкие поролоновые), координационные кольца (плоские обручи) (4–5 шт.), 2 средних обруча, мячи среднего размера по количеству детей, канат (длинный).

### **Ход занятия**

#### ***1. Вводная часть (2–2,5 минуты)***

Цель: организовать детей, привлечь внимание, подготовить организм к нагрузке.

Приветствие

«Здравствуйте, ребятки! Вы проснулись? Улыбнулись? Солнышку и друг другу улыбнитесь! Сегодня мы отправляемся гулять в лес, к зверьям. Пойдемте?»

Ходьба (чередование способов ходьбы):

- Ходьба обычная: «Зайки весело шагали, дружно ножки поднимали. Топ-топ-топ».
- Ходьба (переваливаемся с ножки на ножку): «Зайки дружно развлекались, весело качались». (15 секунд)
- Ходьба с высоким подниманием колена: «Ой, болото впереди! Надо вам его пройти. Выше ножки поднимайте и как Цапелюшка шагайте!» (15 секунд)
- Ходьба как солдатики (марш): «А Продолжаем мы шагать, ножки ровно выставлять!» (15 секунд)

Бег по кругу  
Дружно зайчики шагали,  
А потом все побежали!

Ох устали наши ножки,  
Отдохнуть пара немножко.  
Мы тихонечко пойдём.

## **2. Основная часть (5–6 минут)**

Цель: выполнение основных видов движений (круговая тренировка или поточный метод).

Организационный момент: Воспитатель: «Вот мы и пришли в лес! А на полянке лесенки и дорожки для зверят. Сейчас мы тоже превратимся в зверят и поиграем».

Спортивная мозаика (выполнение ОРУ в движении поточно):

Дети встают друг за другом (или врассыпную с помощью воспитателя) и выполняют задания, проходя «полосу препятствий» 2 раза.

### **1. Проползание под дугами (по матам):**

На полу разложены маты, над ними установлены дуги (на высоте 40–50 см). Воспитатель показывает: «Это норка. Как котята, встаньте на четвереньки и проползите под дугой, голову низко наклоняйте, чтобы не удариться».

(Страховка: воспитатель помогает детям правильно встать на четвереньки, придерживает дугу).

### **2. Прыжки как зайки (в координационные кольца):**

На полу разложены плоские обручи (колечки) в линию или врассыпную. Воспитатель: «А тут зайки скачут. Прыг-скок! Прыгаем из колечка в колечко на двух ножках, легко, как зайчики».

(Если дети не умеют прыгать на двух ногах, можно делать шаг с приседанием и «пружинкой» или перешагивание).

### **3. Прокатывание мяча:**

В конце дорожки стоит корзина с мячами. Дети берут по одному мячу. Воспитатель ставит ориентир (канат, выложенный дорожкой) или просто садится напротив. Воспитатель: «А теперь мы будем ловкими. Садимся на

травку (на пол) и катим мяч друг другу (или катим до каната и бежим за ним)». Можно организовать игру «Прокати — догони».

(Упражнение выполняется фронтально или подгруппами 1–2 минуты, чтобы все дети попробовали).

Подвижный элемент:

Воспитатель собирает мячи и хвалит детей.

### **3. Заключительная часть (1,5–2 минуты)**

Цель: снижение двигательной активности, приведение организма в спокойное состояние.

Малоподвижная игра «Пузырь» или дыхательное упражнение (1 минута):

Воспитатель предлагает детям встать в кружок, взяться за руки.

«Надувайся, пузырь, надувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся!»

(Дети идут назад, расширяя круг).

«Хлоп! Лопнул пузырь!»

(Сбегаются в центр, дуют на ладошки «сдуваются»).

Прощание (30 секунд):

Воспитатель: «Ой, ребятки, как хорошо мы сегодня погуляли! И зайками побывали. Никто не устал? А теперь нам пора возвращаться в группу. До свидания, зверята! Скажем всем: "До свидания!"»