

## Конструкт сюжетного занятия «В гостях у ёжика» 2 младшая группа

Составил инструктор по физической культуре Филон А.В

МБДОУ №413

- Возрастная группа: Вторая младшая группа (3–4 года).
- Тема: «В гостях у ёжика» (октябрь).
- Оборудование: Маленькие массажные мячики («ёжики») по количеству детей, 3–4 невысоких бруска или кубика (высота 5–10 см) для перешагивания, дуга для подлезания (или мягкий туннель), игрушка Ёж.

### Цели и задачи

- Обучающие: Учить детей подлезать под препятствие (дугу) не задевая его; упражнять в перешагивании через предметы; закрепить умение катать мяч ладонью.
- Развивающие: Развивать мелкую моторику (через самомассаж мячиками), координацию движений, ловкость.
- Воспитательные: Воспитывать сопереживание к животным, желание помочь («поможем ёжику собрать припасы»).

### Ход занятия

#### I. Вводная часть (3 минуты)

- Задачи: Вызвать интерес к занятию, подготовить стопы и организм к нагрузке.

| Содержание (Деятельность воспитателя и детей)                                                                                              | Дозировка | Методические указания     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|
| Игровая мотивация: Воспитатель показывает игрушечного грустного Ёжика. Он не успел собрать припасы на зиму. Пойдем к нему в лес на помощь? | 30 сек    | Эмоциональный настрой.    |
| Ходьба друг за другом: «По лесной дорожке шагают наши ножки».                                                                              | 30 сек    | Держать спину ровно.      |
| Ходьба на носочках: «Идем тихо, как маленькие ежата».                                                                                      | 30 сек    | Руки на поясе.            |
| Бег стайкой: «Побежали ежата по дорожке».                                                                                                  | 30 сек    | Бег легкий, без толкания. |

|                                                                                              |        |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------|
| Дыхательное упражнение: Как пыхтит ёжик?<br>Вдох носом, на выдохе произносим: «Пых-пых-пых». | 30 сек | Восстановление дыхания. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------|

## II. Основная часть (10 минут)

- Задачи: Самомассаж, развитие силы мышц, отработка ползания и перешагивания.
  1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с массажными мячиками-«ёжиками» (4 минуты)
    - «Покажи ежонка»
      - *И.п.*: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.
      - *Выполнение*: руки вверх, переложить мяч в левую руку, опустить.
      - *Повтор*: 4 раза.
    - «Спрячь ежонка»
      - *И.п.*: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.
      - *Выполнение*: присесть, спрятать мяч в ладонях («нет ежика»), встать — показать.
      - *Повтор*: 4 раза.
    - «Колючий массаж»
      - *И.п.*: сидя на коленях (или на ковре).
      - *Выполнение*: катаем мячик ладонькой по полу вперед-назад (сначала правой ручкой, затем левой).
      - *Повтор*: по 20 секунд каждой рукой.
    - «Ежики танцуют»
      - *И.п.*: стоя, мяч на полу.
      - *Выполнение*: прыжки на двух ногах вокруг мячика.
      - *Повтор*: 2 раза по 10 секунд.
  2. Основные виды движений (ОВД) (4 минуты)
    - «Ежата лезут в норку» (Подлезание): Подлезание под дугу (высота 40–50 см) на четвереньках. Воспитатель следит, чтобы дети не задевали спиной край дуги. *Повторить 2-3 раза.*
    - «Шагаем через поваленные деревья» (Перешагивание): Перешагивание через бруски или кубики, лежащие на полу на расстоянии 30 см друг от друга. Руки балансируют в сторонах. *Повторить 2-3 раза.*
  3. Подвижная игра (2 минуты)
    - «Лиса и ежата»
      - *Правила*: Дети («ежата») свободно гуляют по залу. Воспитатель держит игрушку Лису. По команде «*Лиса идет!*» дети должны присесть, обхватить колени руками и спрятать голову («свернуться в колючий клубок»). Лиса ходит вокруг, никого не находит и уходит.

- *Повтор*: 2-3 раза.

### III. Заключительная часть (2 минуты)

- Задачи: Расслабление, подведение итогов.

| Содержание                                                                                         | Дозировка | Методические указания                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|
| Релаксация: Дети ложатся на ковер на спину. Закрывают глаза. «Ежики устали, ежики спят».           | 1.5 мин   | Звучит спокойная музыка. Полное расслабление. |
| Итог занятия: Ёжик благодарит детей за помощь и дарит им угощение (или хвалит за силу и ловкость). | 30 сек    | Выход из зала стайкой.                        |