НОД по физической культуре во второй младшей группе

**Цель:** Укрепление физического и психологического здоровья.

**Задачи:**

- закреплять умение выполнять общеразвивающие упражнения с мячом;

- закреплять навык прокатывания мяча вперед двумя руками;

- развивать глазомер.

**Ход занятия:**

1. Ходьба на месте, по кругу, на носках, на пятках.

Бег на месте.

Комплекс упражнений с мячом для младшего дошкольного возраста

(все упражнения выполняем 4 раза)

1. Ноги широкой дорожкой

Руки с мячом опущены

1-руки вверх

2-руки вниз

1. Ноги узенькой дорожкой

Руки с мячом опущены

1-присеть, положить мяч

2-выпрямиться, хлопнуть над головой

3-присеть, взять мяч

4-выпрямиться

1. Сидя на полу

1-4-прокатить мяч по ногам вперед

1-4-прокатить мяч по ногам назад

1. Мяч на полу

Руки на поясе

1-8-прыжки возле мяча

1. «Прокати мяч»

Сидя на полу, ноги врозь, прокатить мяч двумя руками, попасть в «воротики», товарищу, который сидит напротив.

1. Дыхательная гимнастика

«Подуй на одуванчик»