**Конспект физкультурного занятия 11-12**

**«Кот Васька с нами поиграй-ка»**

**Задачи:**

- познакомить детей с выполнением упражнений в ролях;

- упражнять в прыжках в длину с места с активным взмахом рук;

- закрепить умение ловить мяч и бросать мяч, координируя направление и силу броска;

- воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.

Оборудование: кегли – 8 шт., шнуры – 2шт., мяч

**Вводная часть**

Детям показывают игрушку-кота «Посмотрите, кто к нам в гости пришел. Здравствуйте,

ребята! Я – кот Василий. И сегодня я хочу с вами поиграть. Давайте вы все будете

мышками. Мы с вами пойдем на прогулку и немножко поиграем».

- построение в колонну «В одну колонну друг за другом – становись!»

- ходьба обычная «Шагом – марш! Голова и спинка прямо, смотрим вперед, идем ровно с

пятки на носок, ноги поднимаем, живот подтянут, руки работают вперед-назад, дышим

ровно. Молодцы, очень красиво умеете ходить».

- на носках «А теперь пойдем на носках. Ноги прямые, руки на поясе, голова приподнята,

смотрим вперед, шаги короткие, спина прямая, пятка не касается пола, прямо как у

кошек»;

- с высоким подниманием бедра «А еще я люблю ходить в цирк, и там лошадки тоже

умеют красиво ходить. Давайте пойдем как лошадки. Спина прямая, голова приподнята,

нога поднимается вверх не высоко, шаг короткий, носочек оттягиваем вниз, а опускаем на

всю стопу»);

- «змейкой», огибая предметы «Ого! Какая дорожка извилистая. Внимательно, не

отставайте.

- бег по кругу «Идем – идем и никак не придем. Догоняйте, ребята. Туловище и голова

слегка наклонены, смотрим вперед, ноги поднимаются, руки работают вперед-вверх,

пальцы согнуты в кулачок»);

- «змейкой» «И снова такая дорожка извилистая. Не отставайте от меня. Туловище и

голова слегка наклонены, смотрим вперед, руки работают вперед-вверх, пальцы согнуты

в кулачок, бежим друг за другом, огибая кегли»

«Ох, устал немножко, переходим на ходьбу. Голова и спинка прямо, смотрим вперед,

идем ровно с пятки на носок, ноги поднимаем, живот подтянут, руки работают вперед-назад, дышим ровно»

«Ну, что мышки, не устали? Давайте немножко отдохнем и поиграем»

**Основная часть**

*Общеразвивающие упражнения*

«Мышки играют в своих норках»

1) И.п. лежа на животе, упор руками. «Ну-ка, мышки, давайте поиграем. Ложимся на пол на

живот, руками упираемся в пол.»)

На счет 1-4 – разгибание руки в упоре, повороты головы направо-налево («Поднимаемся и

выпрямляем руки, поворачиваем голову вправо и влево, выпрямляем руки до конца»);

На счет 5 -6 – и.п. (повторить: 4 раза).

2) Ползание по полу на четвереньках с поворотами головы вправо, влево («А теперь

мышки поползли по своей норке на четвереньках и снова поворачиваем голову вправо и

влево»). Повторить: 20сек.

3) И.п.: лежа на спине. «Устали мышки и легли отдохнуть. Легли на спину и болтаем

руками и ногами»

На счет 1-4 – беспорядочные движения ногами и руками;

На счет 5-6 – и.п. (повторить: 3 раза).

4) И.п.: лежа на животе. «Повернулись на живот. Молодцы! А теперь снова на спину.»

На счет 1-3 – поворот на спину, затем на живот «Ноги не разводить»

4 – и.п. (повторить: 4 раза).

*Основные движения*.

- прыжки в длину с места через 2 линии – «через ручеек» расстояние 15-20см («Присесть

с замахом рук назад; отталкиваться двумя ногами с взмахом рук вперед-вверх;

приземляться, мягко пружиня ноги с выставлением рук вперед»);

- ловля мяча, брошенного взрослым и бросок обратно «Ловим мяч «чашечкой», не

прижимая к груди. Бросаем мяч двумя руками снизу вверх перед собой. Смотрим на мяч».

*Подвижная игра «Кот и мыши»*

*Цель*: Приучать детей бегать легко на носках, не наталкиваясь друг на друга,

ориентироваться в пространстве. Менять движения по сигналу взрослого.

Дети сидят. Это мыши в норках. На противоположной стороне сидит кот. Кот

«засыпает», а мыши разбегаются по всей комнате – «Кот спит!». Но вот кот

«просыпается», потягивается, мяукает и начинает ловить мышей – «Кот проснулся!».

Мыши быстро убегают и прячутся в норках. Пойманных мышей кот уводит к себе.

**Заключительная часть**

- обычная ходьба по кругу «Голова и спинка прямо, смотрим вперед, идем ровно с пятки

на носок, ноги поднимаем, живот подтянут, руки работают вперед-назад, дышим ровно.