**Конспект занятия по физическому развитию.**

1. **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в бе­ге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия
2. ***Общеразвивающие упражнения.***
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.

1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, поднимаясь на носки; 3­-руки в стороны; 4 - и.п.

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 - пово­рот туловища вправо, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное по­ложение. То же влево.

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1- руки в сторо­ны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.

4. И. П.-основная стойка руки на пояс. 1-2-присесть, руки вы­нести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.

5. И. п. - основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 - правую руку вниз, ле­вую вверх; 3 - руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуть­ся в исходное положение. То же влево.

6. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение. На счет 1-8 по­вторить 3-4 раза. Выполняется в среднем темпе под счет воспитате­ля.

Упражнения на восстановления дыхания.

***Основные виды движений****.*

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично от­талкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2-3 раза.

3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).

При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре требуется определенная координация движений. Воспитатель обраща­ет внимание детей на ритмичность ходьбы, сохранение равновесия и правильной осанки. Упражнение в равновесии выполняется поточным способом двумя колоннами в среднем темпе, с небольшим интервалом между колоннами. По окончании упражнения следует сойти со ска­мейки, обойти ее с внешней стороны и вернуться в свою колонну.

Воспитатель с помощью детей отодвигает скамейки (но не пере­носит их) и обозначает дистанцию от исходной (стартовой) линии до линии финиша для выполнения прыжков. Дети становятся в две ко­лонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка. Затем следует обойти кубик и вернуться шагом в свою колонну. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.

По окончании упражнения в прыжках воспитатель предлагает од­ной колонне детей взять мячи и построиться около обозначенной ли­нии в одну шеренгу, вторая группа детей становится напротив пер­вой. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу.

**Подвижная игра** «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) об­разует круг - мышеловку. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают хо­дить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

**Ах, как мыши надоели,**

**Развелось их просто страсть.**

**Все погрызли, все поели,**

**Всюду лезут - вот напасть.**

**Берегитесь же, плутовки,**

**Доберемся мы до вас.**

**Вот поставим мышеловки,**

**Переловим всех за раз!**

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же вы­бегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» - дети, сто­ящие в кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Ког­да большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и иг­ра возобновляется. В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, ко­торые ни разу не остались в мышеловке.

1. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие об­разуют круг, выбирается Водящий. Он становится в центр круга, а ос­тальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6-8 см), и дети за спи­ной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!» - и тот, к кому обращаются, должен выста­вить обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет.

Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а игрок, у ко­торого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется.