Конспект физкультурного занятия

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках; развивать координацию, ловкость, умение соблюдать безопасность на занятии.

**1 часть.** Построение и перестроения. Ходьба в колонне по одному. (Воспитатель (родитель) раскладывает по одной стороне зала 8-10 брусков на расстоянии одного шага ребенка.) Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того, как ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Восстановление дыхания.

**2 часть. Обще развивающие упражнения.**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - вверх, хлопнуть в ладоши над головой, 3- руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. -стойка на коленях, руки за головой. 1 -поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны, 2 - присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; 3 - подняться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте. Упражнения на восстановление дыхания.

**Основные виды движений.**

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. (2-3 раза.)

Воспитатель кладет на пол доску - дети выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.

После упражнений в равновесии воспитатель кладет бруски и дети выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.

Подвижная игра «Пробеги тихо»- ребёнок должен пробежать как можно тише – «как мышка».

**3 часть.** Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».