Конспект НОД по физическому развитию №1,2

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, с выполнением заданий по указанию воспитателя (родителя); упражнять в метании в цель, в прыжках на двух ногах, на правой и левой ноге; развивать координацию, ловкость, умение соблюдать безопасность на занятии.

**1 часть.** Построение и перестроения. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Аист!»- поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; продолжение ходьбы. На следующий сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки положить на колени. Далее подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Восстановление дыхания.

**2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. 1- флажки вынести вперед,2- поднять вверх, 3- вперед, 4- и. п. (5-6 раз).  
  
 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. 1 - поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону;2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).  
  
 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. 1- наклониться вперед, [флажки в стороны](https://fizikak.ru/parametri-normalenogo-psihofizicheskogo-razvitiya-rebenka/index.html), 2 -, помахать флажками из стороны в сторону; 3- выпрямиться, флажки в стороны, 4- вернуться в исходное положение (5 раз).  
  
4. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1 - присесть, флажки вперед; 2- подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  
  
5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки сложены на полу.  
  
Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. (2раза)  
  
**Основные виды движений.**  
1. Метание мешочков в горизонтальную цель (способ от плеча)  
(6-8 раз).  
2. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. Дистанция 3 м. Подвижная игра «Лошадки».  
  
3 часть. Игра малой подвижности «Замри!»