**Конспект занятия по физическому развитию,**

**№ 9-10**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.

 **1-я часть.** Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (шаг ребенка). Главное, чтобы не было приставных шагов. Затем подается команда к бегу врассыпную, используя всю площадь зала.

 **2-я часть**. ***Общеразвивающие упражнения с обручем*.**

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (9 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, коснуться ладонью правой ноги, выпрямиться, руки в стороны. То же влево (4–5 раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжок на двух ногах с поворотом вправо, вернуться в исходное положение. То же влево (3–4 раза).

***Основные виды движений:***

* Прыжки «Через канавку».

В зале по двум сторонам из шнуров положено по 4–5 «канавок» (ширина 30 см) одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки в канавку»: взмахивая руками, энергично отталкиваются от пола и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяются 2–3 раза

* Бросание мяча «Веселый мяч».

После выполнения прыжков дети берут из короба (корзины) по одному мячу Дети становятся полукругом, или в две шеренги, или произвольно по всему залу. Воспитатель показывает и объясняет упражнение: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Бросать мяч надо у носков ног, ловить двумя руками после отскока от пола, стараясь не прижимать к груди». Дети принимают исходное положение и по сигналу бросают мячи. После того как все дети поймают мячи, подается сигнал к следующему броску. Упражнение повторяется 8—10 раз

3-я часть. **Ходьба в колонне по одному.**

**Перешагивание через предмет**



**Прыжки в длину с места**

