

Конспект занятия

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.

I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.

II часть. *Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3–4 — то же левой ногой (6 раз).

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1–8». Повторить 3–4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

Основные движения

1. Метание мешочков на дальность.
2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.
3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).

Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).

Подвижная игра «Воробьи и кошка». На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2–3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непоиманных. Игра повторяется.

III часть. Ходьба в колонне по одному.