

Конспект занятия

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» — дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.

На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5–6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.

II часть. *Общеразвивающие упражнения с палкой.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5–2 м правой и левой рукой (способ — от плеча) (3–4 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Зайцы и волк».

III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».