Конспект занятия по физической культуре

**Задачи:** учить сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Учить подпрыгиванию на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в бросании об пол и вверх маленького мяча и ловле его.

**Пособия:** три доски шириной 20 см на высоте 30 см, маленькие мячи по количеству детей.

**I часть.** Построение в колонну по одному. Ходьба чередуется с бегом (8-10 шагов). Учить бегать в ровном темпе (слушать удары в бубен), не обгоняя и не отставая, равняясь в затылок, ногу ставить на пол носка. Перестроение в три звена.

**II часть.**

1. а) «Хлопки впереди». *И.п.*: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Раскачивать руки вперед-назад с хлопком впереди. Во время хлопка говорить: «Хлоп!» (6-8 раз)

б) «Хлопки». *И.п.*: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены в низ. Повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками, сказать: «Хлоп!», вернуться в исходное положение. То же влево (по 4-5 раз в каждую сторону).

в) «Хлопки за спиной». *И.п.*: то же. Наклониться вперед-вниз, хлопнуть за левой ногой, сказать «Хлоп!», вернуться в исходное положение. Так же хлопнуть за правой ногой (6-8 раз).

г) «Хлопки под ногой». *И.п.*: лежа на спине. Поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать: «Хлоп!», вернуться в исходное положение. Так же хлопнуть под другой ногой (6-8 раз).

д) Поднимание на носки с последующим «перекатом» на пятки. *И.п.*: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Подняться на носки, затем, опускаясь на всю стопу, поднять носки и встать на пятки, вернуться в исходное положение (10-12 раз).

2. а) Равновесие: ходьба по доске шириной 20 см на высоте 30 см.

б) Подпрыгивание на двух ногах с продвижение вперед. в) Броски и ловля маленького мяча.

Доски ставятся посредине зала параллельно длинным стенам, на расстоянии 75-80 см одна от другой. Впереди на расстоянии 3-4 м от концов скамеек ставятся корзинки с мячами. Воспитатель назначает, какое звено, по какой скамейке будут идти. Дети (по одному из каждого звена) подходят к своим скамейкам и идут по ним, держа руки на поясе, глядя вперед, сходят со скамейки и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед до корзинок с мячами. Воспитатель говорит, что надо стараться делать прыжок длиннее, а для этого нужно сильнее отталкиваться от пола, слегка приседая перед толчком, приземляться мягко на носочки, сгибая колени. После этого ребенок берет из корзины мяч, отходит в сторону, чтобы не мешать прыгающим, и упражняется в бросании и ловле мяча об пол и вверх.

3. Подвижная игра «Успей выбежать»

Дети образуют круг. В середину круга выходят 7-8 детей. Дети, стоящие по кругу, берутся за руки, бегут по кругу. Стоящие в середине хлопают им в ладоши. По сигналу *«Стой!»*, дети быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Воспитатель быстро считает до трёх. За это время дети, стоящие в середине, должны успеть выбежать из круга. После счёта *«Три!»*, дети быстро опускают руки вниз, не успевшие выбежать считаются проигравшими. При повторении игры на середину выходят другие дети.

**III часть.** Перестроение в колонну по одному. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.