**Конспект физкультурного занятия «Путешествие в Спортландию».**

**I часть Построение**

-ходьба на месте, не отрывая носок от пола

-ходьба в движении друг за другом «пингвины», «медвежата»

-легкий бег с подскоками

-ходьба на высоких четвереньках

-легкий бег с захлестыванием голени

-спокойная ходьба

-«паровозик», передвижение по залу сидя (на ягодицах)

-бег врассыпную

-спокойная ходьба, восстанавливаем дыхание

**II часть Степ-аэробика**

-ходьба на степе

-сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками

-приставной шаг назад со степа, вперед со степа

-ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки

-приставной шаг на степе вправо - влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед - опускаются вниз

-приставной шаг на степе вправо - влево с полуприседанием (шаг - присесть). Кисти рук, согнуты в лок­тях, идут к плечам, затем вниз.

-шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

-бег на месте на полу

-легкий бег на степе

-бег вокруг степа

-бег врассыпную

-ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч

-шаг в сторону со степа на степ

-ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч

-шаг в сторону со степа на степ

-обычная ходьба на степе

-ходьба врассыпную с хлопками над головой

-шаг на степ - со степа

-ходьба змейкой вокруг степов

Основные виды деятельности - творческий вид двигательной деятельности.

1. «Крокодил» - по скамейке на животе, ноги выполняют «ножницы».
2. «Цапля» - ходьба по скамейке, перешагивать кубики.
3. Ходьба по скамейке на носках, сделать приседание и идти дальше.
4. С обручами. Прыжки из обруча в обруч (прямо, боком).
«Норка» - пролезть в обруч правым и левым боком.

6. С мячами. Броски мяча в парах разными способами (передача снизу, сверху с ударом о пол, сидя по

«турецки»

1. На степах. Прыжки со степа на степ. Ползание на четвереньках «змейкой». Бег «змейкой».
2. Ползание по наклонной лестнице вверх «обезьянкой», переход на другой пролет и спускаются по наклон-

ной доске.

9. На скакалках - свободные прыжки.

10. По канату, лежащему на полу. «Медвежата», руки по полу, ноги по канату. Ходьба по канату, с разворо-

том стоп. Боком, приставным шагом.



1. Лестницы- стремянки, соединенные доской. Ходьба по доске и спуск по наклонной доске на животе.
2. Ходьба по бревну.
3. На скамейках. Прыжки через скамейку, держась руками за скамейку.

**III часть**

Подвижная игра по желанию детей. Спокойная игра: «Найди мишку»