

## Конспект физкультурного занятия

**Программное содержание:** упражнять детей в ходьбе и беге разными способами, ползании, в сохранении равновесия. Развивать координацию движения. Воспитывать элементы самостоятельности при выполнении физических упражнений.

**Оборудование:** дуги разных размеров, обручи, ребристая доска.

части	Части занятия и их содержание	Темп дозировка	Методические указания
1 3мин.	<b>Вводная:</b> ходьба разными способами (на носочках, на пятках, ходьба на месте) в чередовании с обычным бегом. Перестроение в круг.	умеренный	- словесные указания, показ образца педагогом; - условные ориентиры
2 11мин.	<b>Основная:</b> <b>1. ОРУ</b> 1. и.п. ос.ст. 1 – поднять руки вверх, встать на носочки; 2 – вернуться в и.п. 2. и.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1-2- повороты вправо, влево. <b>1.</b> и.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях руки на поясе 1 – вытянуть ноги вперед; 2 – в и.п. <b>2.</b> и.п. ос.ст. прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой Упражнения на дыхание. <b>3. ОВД</b> 1. Подлезание под дуги, не касаясь руками пола, ходьба по ребристой доске руки в стороны. <b>2. Игра-упражнение: «Птички»:</b> бег в рассыпную по всему залу. <b>3. Подвижная игра: «Лошадки»</b>	умеренный 4 раза. по 5 раз в каждую сторону 4 раза по 2 раза умеренный быстрый 3 раза умеренный 3 раза	- словесные указания, показ образца педагогом;      поточный  На слова воспитателя «все птички полетели в домик» дети быстро бегут к обручу и приседают.
3 1мин.	<b>Заключительная:</b> речевка « Все мы дружно наигрались, и домой идти собрались!» Спокойная ходьба за воспитателем.	умеренный	- словесные указания