**Конспект непосредственно образовательной деятельности**

**по физкультуре**

**Тема: «Ползание, равновесие, прыжки»**

**Цель:** упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя;

В ползании на гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.

**1 часть.** Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе и беге производится в движении по сигналу.

**11 часть**. *Общеразвивающие упражнения с палками*

1. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3-4 – то же левой ногой (6 – 8 раз).
2. И. п. – то же. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево – 8 раз.
3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках впереди у груди. 1 – 3 палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение. (7 раз.)
4. И. п. – лежа на спине, палка за головой. 1 – 2 поднять ноги вперед- вверх; 3 – 4 – исходное положение (6 – 8 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 - исходное положение. То же влево. Повторить по три раза в каждую сторону.
6. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 - прыжки ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3 - 4 раза.

*Основные виды движений*

1. Ползание по гимнастической на ладонях и коленях двумя колоннами.
2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.
3. Прыжки из обруча в обруч (9 – 10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).

Ползание на ладонях и коленях выполняются поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. Повторить 2 раза.

Подвижная игра: «Не попадись». На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30 – 40 минут игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

**111 часть.** Ходьба в колонне по одному.

Л.И. Пензулаева Издательство Мозаика-Синтез Москва 2009

Физкультурные занятия в детском саду