**Конспекты занятий по физической культуре**

**Занятие 1**

*Программное содержание.* Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

*Пособия.* 1 – 2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.

*Методика проведения занятия.*

**I часть.** Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения.*

1. *И.п.:* стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения рук (одна вокруг другой) – «наматывание нитки на клубок» (5 – 6 раз) в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе).
2. *И.п.:* лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед как можно дальше – «вот как мы растем», вернуться в исходное положение (3 – 4 раза). Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туловища.
3. *И.п.:* сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться – «длинные и короткие ноги» (4 – 5 раз).
4. Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно – «воробышки прыгают» (20 – 30 с). Ходьба в колонне по одному по краям комнаты.

*Основные виды движений.* Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее (3 – 4 раза). Дети идут по гимнастической скамейке друг за другом. Воспитатель стоит у конца скамейки и следит, чтобы они не торопились, спокойно присели перед прыжком и мягко приземлились, по необходимости подает ребенку руку.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по одному 2 – 3 раза. Воспитатель регулирует дальность броска, подходит ближе к тем, у кого бросок слабый, отходит подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы все выполняли бросок снизу.

*Подвижная игра* «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную) – 2 – 3 раза.

**III часть.** Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».

**Занятие 2**

*Программное содержание.* Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя.

*Пособия.* Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 2 – 3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3 – 4 больших обруча или ящики (50\*50 см).

*Методика проведения занятия.*

**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения* (с платочком).

1. *И.п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени (4 – 6 раз).
2. *И.п.:* стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, коснуться платочком пола, выпрямиться (4 – 5 раз).
3. *И.п.:* сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать ноги в коленях, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить (3 – 4 раза каждой ногой).
4. Бег друг за другом, платочек в одной руке (15 – 20 с). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить платочек.

*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети ползут гурьбой, по одному подлезают под дугу. Расстояние до дуги не менее 5 – 6 м. Желательно расставить 2 – 3 дуги так, чтобы дети не мешали друг другу ползти.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение небольшими группами или все вместе по 2 – 3 раза каждой рукой. Цель (обруч или ящик) может находиться на полу или на уровне глаз ребенка, следить, чтобы дети не подходили близко к цели, а стояли за чертой (веревкой и т.п.).

Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все одновременно 4 – 6 раз. Обратить внимание, чтобы дети заняли правильно исходное положение: несколько расставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу воспитателя, прыгать как можно дальше.

*Подвижная игра* «Пузырь» (2 – 4 раза).

**III часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.

***Примечание.*** Если метание в цель организуется как индивидуальное упражнение с ребенком, то прыжки в длину с места не проводятся.