

Конспект совместной познавательно-игровой деятельности «В стране здоровячков» (физкультурно-оздоровительное направление)

Задачи. Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (шаг ребенка). Главное, чтобы не было приставных шагов. Затем подается команда к бегу врассыпную, используя всю площадь зала.

2-я часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (9 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, коснуться ладонью правой ноги, выпрямиться, руки в стороны. То же влево (4–5 раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжок на двух ногах с поворотом вправо, вернуться в исходное положение. То же влево (3–4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки "Через канавку". В зале по двум сторонам из шнуров положено по 4–5 "канавок" (ширина 30 см) одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из "канавки в канавку": взмахивая руками, энергично отталкиваются от пола и приземляются на полусогнутые ноги.

Упражнение повторяется 2–3 раза.

Бросание мяча "Веселый мяч". После выполнения прыжков дети берут из короба (корзины) по одному мячу. Дети становятся полукругом, или в две шеренги, или произвольно по всему залу. Воспитатель показывает и объясняет упражнение: "Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Бросать мяч надо у носков ног, ловить двумя руками после отскока от пола, стараясь не прижимать к груди". Дети принимают исходное положение и по сигналу бросают мячи. После того как все дети поймают мячи, подается сигнал к следующему броску. Упражнение повторяется 8–10 раз.

Подвижная игра "Птички в гнездышках".

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.