

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

Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.

1-я часть. Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания. Воспитатель дает ребенку, стоящему в колонне первым, красный кубик, а стоящему последним в колонне – синий. Дети идут в колонне колонной по одному, ведущий поднимает кубик вверх. Педагог предлагает остановиться, повернуться кругом и пойти за ребенком, у которого синий кубик (он также поднимает кубик над головой). Через некоторое время подается сигнал к бегу врассыпную.

2-я часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, за голову; руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Сгибание и разгибание ног поочередно на счет 1–4, затем пауза и повторение упражнения.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (выполняется под счет воспитателя или удары в бубен).

Основные виды движений.

"Прокати – поймай". Дети распределяются на пары; в руках у одного играющего мяч большого диаметра. Дети свободно располагаются парами по всему залу и занимают исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу у одного из ребят. Воспитатель дает команду: "Покатили!" – и дети энергичным движением рук прокатывают мяч своему партнеру, а тот возвращает его обратно, и так попеременно. Затем дети выполняют упражнение произвольно. Каждая пара в своем темпе.

Ползание "Медвежата". Дети-"медвежата" становятся на исходную линию; приседают, затем переходят в упор на ладони и стопы. По команде воспитателя: "Быстро в лес!", – дети передвигаются на четвереньках до обозначенного места (дистанция 3 м), поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Обратно дети возвращаются шагом, и упражнение повторяется. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени проводится не более двух раз.

Подвижная игра "Лягушки".

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.