

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре
Сюжетная «В лесу»

Задачи. Закреплять умение подлезать под дугу, спрыгивать со скамейки, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать координацию.

1-я часть. Построение в колонну.

Ходьба по залу, ходьба на носках; прыжки с продвижением вперед, легкий бег.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения «Медвежата»*

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Руки в стороны, вверх; руки в стороны, опустить вниз (3-4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх (прямые); наклониться вперед, коснуться пальцами пола, выпрямиться, руки вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – сидя, ноги скрестно, руки произвольно. Повернуться вправо и коснуться пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2–3 раза).

4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться руками колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой между серией прыжков (2–3 раза).

Основные виды движений.

1. Подлезание под дугу

2. Ходьба по-медвежьки по гимнастической скамейке

3. Спрыгивание со скамейки

П/и «Мишки спят в своей берлоге»

<p>Около лесной дороги Мишки спят в своей берлоге. Мы их всех сейчас разбудим И посмотрим, что же будет.</p>	<p>(Дети присели — «мишки спят».)</p> <p>(Проснулись, потянулись, мальчики побежали догонять девочек.)</p>
--	--