

## **Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 раза в каждую сторону).

*Основные виды движений.*

**Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4–5 штук).

Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступают к выполнению прыжков – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.

Подвижная игра. «Мыши в кладовой».

**3-я часть.** «Где спрятался мышонок».