

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Игровое «На птичьем дворе»

Задачи. Закреплять умение держать равновесие в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы, развивать координацию и равновесие.

1-я часть. Игровое здание «Лиса и птички». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лиса!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Птички!» – к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Выполнение: руки через стороны вверх, и.п.

Повтор: 5-6 раз.

2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Выполнение: наклон вниз, руки отвести назад, и.п.

Повтор: 4-6 раз.

3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Выполнение: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п.

Повтор: 5-6 раз.

4. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Выполнение: поочерёдное поднятие ног.

Повтор: 4-6 раз.

5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную

Основные виды движений.

Игровые упражнения

1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы 2-3 раза.

2. Пролезание через туннель.

3. Перебрасывание мяча в парах.

3-я часть. П/и «Лиса в курятнике»

Цель: учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.

Ход игры: На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В нем на насеста (на скамейках) сидят «куры».

На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается «лисой», остальные – «куры». По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает двух-трех «кур».