02.06.2020 г.

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

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами – «мышки»; бег в колонне по одному.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с платочками (30х30 см).*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо, влево, вправо. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком (выполняется под счет воспитателя или удары в бубен), в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски.

Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза).

Подвижная игра «Найди свой цвет».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.