

## Конспект физкультурного занятия

**Вам понадобится:**

- Игрушки

### Часть 1

Ходьба и бег по кругу.

Часть 2 *Общеразвивающие упражнения (без предметов).*

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад четыре раза подряд, вернуться в исходное положение (3 раза).

2. *И. п.:* то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. *И. л.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног — жуки барахтаются (4 раза).

*Основные виды движений.*

1. Упражнение в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). Вначале нужно показать упражнение и объясняет: «Идти надо прямо, голову не опускать, смотреть вперед на мишку». Дети встают друг за другом перед дорожкой и так же друг за другом идут по ней, затем колонной малыши подходят ко второй дорожке и бегут по ней. Упражнение повторяется.

2.

3. Прыжки — подпрыгивания на двух ногах на месте, под ритмичные удары в бубен (хлопок) предлагает попрыгать на месте, как зайки.

### Часть 3

Игра малой подвижности «Найди цыпленка».

Родитель прячет цыпленка так, чтобы ребенок не видел. Задача ребенка найти его.