

Конспект физкультурного занятия
с детьми 5-6 лет

«Готовимся к весенним прогулкам»

/проводится в домашних условиях/

Весна пришла, нам тепло принесла. Давай подготовимся к весенним прогулкам. Спросить у ребенка о приметах весны. Вырезать из плотного картона овальной формы «лужицы».

Вводная часть:(5-6 мин.) Ходьба между лужами. Ходьба широким шагом, перешагивая лужи. Легкий бег, не задевая луж.

Основная часть: (12-15 мин.) Общеразвивающие упражнения:

1. «Нагоняй ветер на лужи» - и.п.: стоя у края лужи одна рука вверх, другая вниз. Рывки прямыми руками. Повторить 8-10 раз.
2. «Наклонись к луже»- и.п.: встать правым боком к луже, руки к плечам. Наклон вправо, левая рука над головой. Вернуться в и.п. Повторить 8-10
3. «Покажи, где лужа»- и.п.: стоя спиной к луже, руки на поясе. Поворот с отведением руки в сторону. Вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.
4. «Не замочи ноги»- и.п.: стоя у края лужи, руки на поясе. Поднять прямую ногу вперед над лужей и держать 3 сек. Поменять ногу. Повторить 6-8 раз.
5. «Не упади» - и.п.: встать широко расставить ноги (лужа находится между ступнями), руки на поясе. Согнуть одну ногу (выпад), руки в стороны. Повторить 8 раз.
6. «Попрыгай немножко на одной ножке»- и.п.: прыжки на одной ноге вокруг лужи.
7. «Вокруг лужицы пройдем и немного отдохнем» - ходьба между лужами.





Основные виды движений: Разложить по комнате

лужи (из бумаги), на них поставить разные предметы (кирпичики, перевернутое небольшое ведро, кастрюля и т.д.).

1. По камушкам пойдём, в лужу мы не упадём - ходьба по предметам.

2. Попрыгаем по лужам – прыжок с высоты (с дивана, со стула, с кресла и т.д.) с приземлением на полусогнутые ноги в лужу.

3. Мне мяч бросай, в лужу не попадай – бросание и ловля мяча друг другу через лужи разными способами: снизу, от груди, сверху.

Подвижная игра «Играй, играй, упасть не давай».

Соревнование между взрослым и ребёнком в бросках мяча вверх.

Выигрывает тот, у кого мяч не упадёт.

Заключительная часть: (3-5 мин.). Подвижная игра

«Съедобное – не съедобное».

