

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 вверху, другая внизу. 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 раз.
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 пояс. 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 пояс. 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 овальные лужи, на них поставить разные предметы (кирпичики, перевернутое небольшое ведро, кастрюля и т.д.).

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

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

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 ребенком в бросках мяча вверх. Выигрывает тот, у кого мяч не упадет.



Заключительная часть: (3-5 мин.).

Подвижная игра «Съедобное – не съедобное».

