

Занятие по физическому развитию

Ходьба, бег	Предложить ребенку выполнить повороты направо, налево, кругом переступанием. Пробежать с выполнением заданий (с остановкой, с прыжками, с поворотом в другую сторону).
Общеразвивающие упражнения	<p style="text-align: center;">Комплекс с кубиками</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить вниз. Вернуться в и.п. (5-6 раз) 2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. (4-5 раз) 3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в и.п. (4-5 раз) 4. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот влево (вправо), взять кубики, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону) 5. И.п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза). 6. Упражнение на дыхание. «Надуваем и сдуваем шарик». Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть, затем медленно свести руки, соединяя ладони перед грудью и выдуть воздух – «ффф». Упражнение выполняем 6-10 раз.
Основные движения	Научить ребенка прыжкам в глубину с высоты в обозначенное место. Выполнить метание в горизонтальную цель предметов разного веса правой и левой рукой.
Подвижная игра	<p>«Совушка»</p> <p>Выбирается водящий – «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т.д. по сигналу воспитателя: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.</p>
Малоподвижная игра	<p>«Быстро, быстро мы собрались...» (на внимание)</p> <p>Дети стоят по кругу, маршируют на месте и говорят слова: Быстро, быстро мы собрались На прогулку одевались.</p> <p>Воспитатель называет одежду (например, шапка и показывает, куда она одевается), дети должны повторить. Сначала показывается все правильно, затем усложняется игра, педагог путает детей.</p>