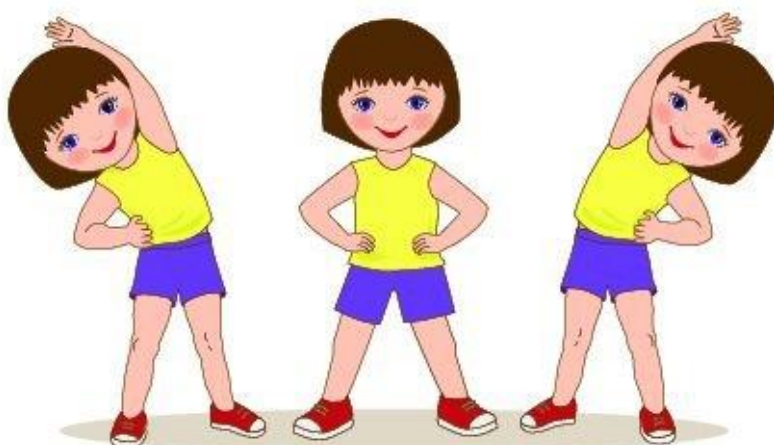


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребенка детский сад № 51 «Росток»

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ



Подготовила и провела
воспитатель по ФИЗО
М.А. Давидян

г. Ставрополь, 2024

Задачи: Развивать у детей ловкость движений, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, укреплять мелкие мышцы рук,

Воспитывать у детей дружеские отношения, взаимопомощь, организованность.

Формировать у родителей практические умения в области физического воспитания ребенка, а у детей интерес к упражнениям.

Пособия: веревочка, кирпичики (4 – 5 шт.), косички (4 шт.), мягкая игрушка – зайчик, мячики по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ходьба врассыпную детей и родителей в одном направлении.

Ходьба на носках руки в стороны, ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки на поясе, ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, ходьба на четвереньках.

Прыжки на двух ногах, руки на поясе.

Бег за воспитателем.

Основная часть.

Построение детей в круг с помощью взрослых. Родители выполняют упражнения вместе с детьми, следят за правильностью выполнения, оказывают помощь детям.



Общеразвивающие упражнения.

1. *Исходное положение:* стоя, ноги вместе, руки вниз. Руки вперед, руки вверх, руки вперед, руки вниз.(4 – 5 раз)
2. *Исходное положение:* стоя ноги вместе, пальцы собраны в кулак. Вращаем кулачками в одном направлении, затем в другом.(4 раза)
3. *Исходное положение:* стоя ноги вместе, пальцы собраны в кулак, руки согнуты в локтях. Руки вверх, раскрыть кулаки, руки согнуть в локтях, закрыть кулаки.
4. *Исходное положение:* Ноги на ширине плеч руки на поясе. Наклоны туловища на 1- 2в одну сторону, 3 – 4 в другую сторону.
5. *Исходное положение:* стоя ноги вместе, руки на поясе. Выполнять приседания 4раза, затем 4 раза с поворотом туловища.
6. *Исходное положение:* стоя ноги вместе руки на поясе, наклон туловища вперед, руками коснуться пола, вернуться в исходное положение.
7. *Исходное положение:* стоя ноги вместе руки на поясе, прыжки на двух ногах, затем маршируем на месте.



1. Бросание мяча двумя руками снизу.
2. Прыжки на двух ногах с мячом в руках.
3. Ползание под воротца.



Игры.

1. Поменяй кубик.
2. Передай кегли.
3. Собери солнышко.
4. Поменяй колечко.

