

Тема: « В зоопарке»

Цель: Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.

Пособия. 1-2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.

Вторая часть. *I. Общеразвивающие упражнения.*

1. Я. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения руками (одна вокруг другой)- «Наматывание нитки на клубок». Повторить 5-6 раз в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе).

2. Я. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком.

Вытянуть руки вперед как можно дальше - «Вот как мы растем», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туловища.

3. Я. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться - «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-5 раз.

4. Пособия на месте на двух ногах, руки держать свободно- «Воробышки прыгают» (20-30 сек). Ходьба в колонне по одному по краям комнаты.

II. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее. Повторить 3-4 раза. Дети идут по гимнастической скамейке друг за другом. Воспитатель стоит у конца скамейки и следит, чтобы они

не торопились, спокойно присели перед прыжком и мягко приземлились, при необходимости подает ребенку руку.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по одному 2-3 раза. Воспитатель регулирует дальность броска, подходит ближе к тем детям, у которых бросок слабый, отходит подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы все выполняли бросок снизу.

III. Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом в рассыпную). Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».