

Конспект физкультурного занятия
с детьми 6-7 лет «Весенние ручейки»
/проводится в домашних условиях/

Солнышко весной печет, нас на улицу зовет. Предложить ребенку сделать ручейки из обоев, бумаги или использовать любую ткань (длина комнаты).

Вводная часть: (5-6мин.) Ходьба по ручейку на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед, руки на поясе. Бег по ручейку высоко поднимая колени. Бег с захлестыванием голени. Теперь тихо походи, воздухом весенним подыши – дыхательные упражнения.

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

1. «Небо – земля» - на шаг поднять руки вверх (небо), на следующий шаг опустить руки вниз (земля). Повторять 10-12 раз.
2. «Повернись, что за спиной покажи» - и.п.: руки на пояс. На шаг-поворот в сторону выставленной вперед ноги, руку в сторону. Приставить ногу – и.п. Повторить 10 раз.
3. «Шагай, солнышко встречай»- и.п.: руки внизу. Шаг – руки вверх. Приставить ногу – наклон вниз, руки вниз. Повторить 10-12 шагов.
4. «Утром солнце высоко, а вечером низко»- и.п.: шаг вперед, руки вверх. Следующий шаг – присесть, руки вниз. Повторить 8-10 раз.
5. «Не замочи носки и пятки ног» - и.п.: ноги вместе, руки на поясе. Шаг вперед, высоко поднимая колено другой ногой. Вернуться в и.п. Шаг назад, высоко поднимая пятку другой ноги. Повторить 8-10 раз.
6. «Вокруг света» -и.п.: руки на поясе. На каждый прыжок поворот на 90*. 8-10раз.

7. «Обними весну»- шаг вперед с поднятыми руками вверх – вдох. В и.п.- выдох.

Основные виды движений:

1.С берега на берег – прыжки боком через ручей.

2.Мой веселый мяч по воде пустился вскачь – стоя боком к ручейку отбивать мяч одной рукой по ручейку.

3.Сделать в середине ручья «запруду» - натянуть два шнура, расстояние между которыми 80-100см.

4.Ходьба по ручью, отбивая мяч. Перед препятствием взять мяч в руки и выполнить пролезание между шнурами.

Подвижная игра: «Кролик». Пока нет сторожа (взрослый), кролик (ребенок), находящийся в клетке (обруч), пролезает в обруч и прыгает по полянке. При появлении сторожа, кролик пролезает в обруч и замирает. Затем поменять роли.

Заключительная часть: (3-5 мин.). Подвижная игра «Футбол сидя». Ребенок сидит напротив взрослого. Каждый старается забить гол ногами.

