**Занятие по физической культуре №1**

*С.Я. Лайзане стр. 128 №1*

Программное содержание:

Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

Оборудование: мячи среднего размера по количеству детей, 1-2 наклонные доски.

Ход занятия:

1 часть: ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с мячом:

1. И.п.: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом руки вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение.
2. И.п.: лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить (4-5 раз).
3. И.п.: ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол (3-4 раза).
4. Поскоки на двух и на одной ноге (20-30 сек). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках.

*Перейти к месту, отведенному для метания.*

Основные виды движений:

* Бросание на дальность из-за головы обеими руками.

Упражнение дети выполняют все одновременно 3-4 раза.

Обозначить чертой или веревкой ориентир (примерно на расстоянии 2-3метра), за который надо забросить мяч. Напомнить детям, что бросать надо, как можно дальше.

* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-3 раза)

Задание дети выполняют по одному, друг за другом. Следить, чтобы не торопились и не наталкивались друг на друга.

* Прыжки в длину с места на двух ногах.

Прыгают все дети одновременно 5-6 раз по сигналу воспитателя.

На расстоянии 40-50см лентой или веревкой отмечается то место, до которого дети должны допрыгнуть.

*Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом) – 3-4 раза.*

3 часть: ходьба по кругу, взявшись за руки.

