**Гр. № 4 Пинчук Н.А.**

**Конспект занятия по физическому развитию**

**с детьми дошкольного возраста**

**в условиях самоизоляции**

Вниманию родителей предлагается конспект занятия по физическому развитию с детьми дошкольного возраста 5-6 лет ***в условиях самоизоляции***.

Данная методическая разработка создана на основе методических пособий к «Библиотеке программы «От рождения до школы» для педагогов дошкольных учреждений: Л.И. Пензулаевой  «Физкультурные занятия в детском саду»; Э.Я. Степаненковой «Сборник подвижных игр»; М.М. Борисовой «Малоподвижные игры и игровые упражнения».

Конспект откорректирован для условий самоизоляции, содержит комментарии и дополнительный материал для проведения занятий в домашних условиях и могут быть использованы родителями для занятий со своими детьми дома.

**Занятие №1**

*Задачи.* Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу взрослого; закреплять исходное положение при метании мешочков (мячиков или других предметов) в вертикальную цель; упражнять в ползании и умении удерживать равновесие.

***1 часть****.*  Ходьба с выполнением заданий по сигналу взрослого; ходьба с перешагиванием через кубики (или мягкие игрушки), бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой - на 70 - 80 см).

***2 часть****.* *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п.: ноги врозь, мяч (небольшого размера) в правой руке. 1- руки в стороны; 2 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; З - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6 - 7 раз).

2. К. п.: ноги врозь, мяч (небольшого размера) в правой руке. 1 - наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 - выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7 - 8 раз).

3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1 - З прокатить мяч вокруг туловища; 4 - взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 - присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - встать, вернуться в исходное положение (6 - 7 раз)..

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки за спину, переложить мяч в левую руку; З - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6 - 8 раз).

6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3 - 4 раза), пауза и вновь броски (3 - 4 раза).

*Основные виды движений.*

1. Метание мешочка с песком в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5 - 6 раз).

*Комментарий:* Можно заменить мешочек с песком массажным мячиком или пакетиком с пуговицами, но не более 150 гр. Ориентирами могут служить кубики, кегли, любые игрушки или нарисованные мишени.

2. Ползание на четвереньках по полу с последующим переползанием через скамейку (2-3 раза).

*Комментарий:* Можно заменить скамейку перевернутой табуреткой или большой мягкой игрушкой или большой подушкой.

3. Ходьба по узкой дорожке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).

*Комментарий:* Дорожка выкладывается двумя веревками на расстоянии 20 см или листами бумаги формата А4.

***Игра малой подвижности «Тик - так – тук»*.**

Взрослый подает сигнал «Тик!» - ребенок делает наклоны вправо-влево. Сигнал «Так!» - останавливается, а по сигналу «Тук!» - прыгает на месте. Последовательность сигналов должна меняться.

3 часть*.*Ходьба по кругу с дыхательными упражнениями.

**Мы желаем Вам здоровья и прекрасного настроения!**