

План – конспект занятия «Овощи и фрукты» (октябрь)

I часть.

1. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин.)

Вырос в поле урожай.

Поскорее собирай.

Едут детки маленькие

По дорожке ладненькой,

По кочкам, по кочкам,

По пням и пенечкам.

2. Легкий бег на носках (0,5 мин.)

По дорожке по прямой

Полетели мы стрелой!

3. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, руки в стороны.

Тут горка, там овраг –

Покороче сделай шаг!

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10-15 раз каждой ногой).

2. И.п. – сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз)

Репу дружно все тянули,

Чуть корзину не перевернули.

3. И.п. – сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8-10 раз).

Мы арбузы собирали

И в машину их кидали.

4. И.п. – сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их места на место (30-40 сек.)

Все собрали огурцы,

Вот такие молодцы!

5. И.п. – сидя на стульчике, между ногами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз).

Помидоры дружно рвали

И по ведрам рассыпали.

6. И.п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5-10с.).

Лук собрали и горох –

Урожай у нас неплох!

7. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг., 5-7 метров)

Тыквы круглые сорвали,

По одной перекатали.

8. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2-3 раза)

Мы с деревьев фрукты рвали

И корзины наполняли.

Подвижная игра «Зайцы в огороде»

III часть.

Ходьба и бег по ребристой доске.

Едем, едем мы домой

На машине грузовой.

Ворота отворяй,

Едет с поля урожай!