

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Задачи. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.

II часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1–8), повторить 3 раза.

Основные виды движений.

1. Прыжки «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3–4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3–4 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ — стойка на коленях, сидя на пятках (10–12 раз для каждой группы).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика).

Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» — дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.

Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» — дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью — «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» — дети поднимают руки в стороны и бегают — «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» — дети «самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.

III часть. Ходьба в колонне по одному.