

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.

1-я часть. В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка).

Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиком.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3–4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2–3 раза).

4. И. п. – лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2–3 раза).

Основные виды движений.

«Ровным шагом». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) – ориентир. Воспитатель объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно использовать большее количество пособий.

Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6–8 штук) на расстоянии 30–40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза.

Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, – они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» – все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» – все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.