

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Задачи. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

1-я часть. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.

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

1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3-4 раза).

2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4-5 раз).

4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья.

Основные виды движений.

Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом – колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза.

Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются ногами от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Тишина». Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят:

Тишина у пруда,
Не колышется трава.
Не шумите, камыши,
Засыпайте, малыши.

По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить.

3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».