

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревочек) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см) (рис. 1). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8-10 раз.

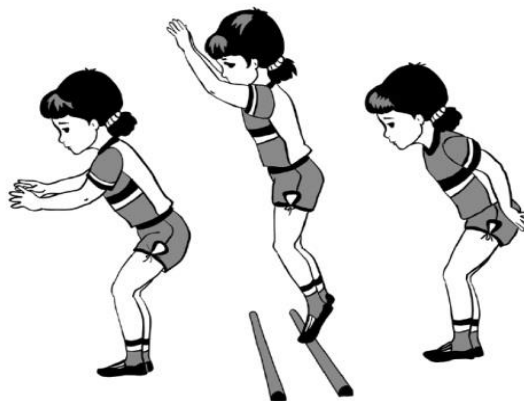


Рис. 1

Катание мячей друг другу «Точно в руки». Воспитатель использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10-12 раз).

Подвижная игра «Найди свой цвет».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.