

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется.

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

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) (рис. 1).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2–3 раза).
5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Основные виды движений.

Прокатывание мячей в прямом направлении (рис. 2).

Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2–3 раза.

Ползание между предметами, не задевая их.



Рис. 1



Рис. 2

Игровое упражнение «Проползи – не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4–5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.

Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят:

Зайка серый умывается,
Зайка в гости собирается.
Вымыл носик, вымыл хвостик,
Вымыл ухо, вытер сухо.

В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».

3-я часть. Игра «Найдем зайку».