

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения на скамеечке.*

1. И. п. – сидя на скамье, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – сидя на скамье, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. – сидя на скамье, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стоя за скамьей, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).

Основные виды движений.

Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу – «Прокати мяч по дорожке».

Прыжки с продвижением вперед.

Подвижные игры «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята»

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.