

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.

Пособия. Ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, мяч средней величины.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег с лентой в руке.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с лентой).

1. И. п.: стоя, держать ленту рукой за один конец. Взмахнуть лентой вперед и назад. После 4-6 взмахов переложить ленту в другую руку и повторить упражнение.

2. И. п.: сидя, ноги вместе, держать ленту обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту на носки ног, выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них, наклонить вперед, взять ленту (3-4 раза).

3. И. п.: лежа на спине, держать ленту в вытянутых вперед руках за концы перед грудью. Поднять одновременно обе ноги ленты, опустить вниз, можно поднимать прямые и согнутые но (3-4 раза).

4. Бег враспынную, по всему помещению (20-30 с). Держать ленту попеременно в правой и левой руке. Спокойная ходьба друг за другом. Положить ленту на место.

Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Повторить упражнение 2-3 раза. Предложить детям идти по скамейке самостоятельно, не торопиться, руки держать в стороны. Воспитатель поддерживает детей во время спрыгивания со скамейки.

Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку, называя его по имени, напоминает детям подготовить руки, чтобы поймать мяч, затем предлагает бросить мяч снизу вперед-вверх (2-3 раза).

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2-3 раза).

3 часть. Ходьба. Игра «Кто тише».