

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Пособия. Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках - «едут автомашины».

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, в опущенных руках обруч. Поднять обруч вверх над головой, потянуться, опустить руки вниз (3-4 раза).

2. И. п.: сидя, ноги вместе, обруч держать обеими руками. Наклониться вперед, положить обруч на носки, выпрямиться, показать руки воспитателю, наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться (3-4 раза).

3. И. п.: стоя, руки внизу, обруч на полу. Зайти в обруч, присесть - у каждой птички свое гнездышко, выпрямиться, выйти из обруча (3-4 раза).

4. Бег врассыпную по всему помещению с обручем в руках со сменой темпа - «машины едут быстро и медленно» (20-30 с).

Ходьба друг за другом. Положить обруч на место.

Основные виды движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом. Обратит внимание на то, что нельзя торопиться, а надо смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.

Бросание мяча на дальность от груди. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Воспитатель помогает каждому встать так, чтобы он не мешал товарищу, затем обращает внимание на то, как держать мяч обеими руками с боков и энергично его отталкивать, следит, чтобы дети занимали удобную позу для броска: ноги несколько расставили, одна нога впереди другой.

Подвижная игра «Птички в гнездышках» (3-4 раза).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.