

## Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов.

Пособия. Погремушки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки (высота 20-25 см), 3-4 больших обруча. Методика проведения занятия.

**1 часть.** Ходьба и бег в рассыпную с погремушкой в руке.

**2 часть.** Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. И. п.: стоя, погремушки в одной руке внизу. Поднять руку вверх, погреть погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать воспитателю руки взять погремушки другой рукой и повторить упражнение (2-3 раза)

2. И. п.: сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «есть погремушка», свести ноги вместе - «нет погремушки» (2-3 раза).

3. И. п.: лежа на животе, погремушку держать обеими руками у подбородка. Выпрямить руки вперед, положить погремушку на пол, подтянуть ладони под подбородок и отдохнуть, затем взять погремушку, вернуться в исходное положение (3-4 раза).

4. И. п.: сидя, ноги вместе, держать погремушку в одной руке. Наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться (2-3 раза одной и другой рукой).

5. Пскоки на двух ногах (погремушка в руке) с продвижением вперед за воспитателем (15-20 с). Ходьба. Положить погремушку.

Основные виды движений. Ходьба на четвереньках друг за другом - «кошечки идут». Идти в произвольном темпе (20-30 с).

Прыжки с гимнастической скамейки. Выполнять упражнение всей подгруппой одновременно 3-4 раза. Прыгают дети на коврик по сигналу воспитателя. Следить, чтобы они перед прыжком присели и мягко приземлились.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-3 раза каждой) на расстояние 1 м от обруча.

Упражнение можно выполнять одновременно всей подгруппой.

Дети становятся вокруг обруча и по сигналу воспитателя бросают в него мешочки. Следить, чтобы они перед броском хорошо замахнулись и старались попасть в обруч.

Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (2-3 раза).

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.