

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Пособия. 1-2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1.. И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения рук (одна вокруг другой) - «наматывание нитки на клубок» (5-6 раз) в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе).

2. И. п.; лежа на животе руки, согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед как можно дальше - «вот как мы растем», вернуться в исходное положение (3-4 раза). Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туловища.

3. И. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться - «длинные и короткие ноги» (4-5 раз).

4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно — «воробышки прыгают» (20-30 с). Ходьба в колонне по одному по краям комнаты.

Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее (3-4 раза). Дети идут по гимнастической скамейке друг за другом. Воспитатель стоит у конца скамейки и следит, чтобы они не торопились, спокойно присели перед прыжком и мягко приземлились, по необходимости подает ребенку руку.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по одному 2-3 раза. Воспитатель регулирует дальность броска, подходит ближе к тем, у кого бросок слабый, отходит подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы все выполняли бросок снизу.

Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную) – 2-3 раза.

3 часть. Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».