

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3-4 больших обруча или ящики (50x50 см).

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с платочком).

1. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени (4-6 раз).

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, коснуться платочком пола, выпрямиться (4-5 раз).

3. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать ноги в коленях, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить (3-4 раза каждой ногой).

4. Бег друг за другом, платочек в одной руке (15-20 с). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить платочек.

Основные виды движений. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети ползут гурьбой, по одному подлезают под дугу. Расстояние до дуги не менее 5-6 м. Желательно расставить 2-3 дуги так, чтобы дети не мешали друг другу ползти.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение небольшими группами или все вместе по 2-3 раза каждой рукой. Цель (обруч или ящик) может находиться на полу или на уровне глаз ребенка, следить, чтобы дети не подходили близко к цели, а стояли за чертой (веревкой и т. п.).

Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все одновременно 4-6 раз. Обратить внимание, чтобы дети заняли правильно исходное положение: несколько расставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу воспитателя, прыгать как можно дальше.

Подвижная игра «Пузырь» (2-4 раза).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.

Примечание. Если метание в цель организуется как индивидуальное упражнение с ребенком, то прыжки в длину с места не проводятся.