

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой)

1. И. п.: стоя, погремушка в одной руке внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать за спину. После 2-3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. И. п.: сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку (2-3 раза каждой рукой).

3. И. п.: стоя, погремушка в одной руке внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться (2-3 раза одной, и другой рукой).

4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20-30 с). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить погремушку.

Основные виды движений. Бросание мяча на дальность двум руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4-6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегу за мячом и возвращаются для повторения упражнения.

Катать мяч друг другу (8-12 раз). Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5-2 м, широко разведя ноги. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение катать мячи. У кого плохо получается, сидят ближе. Можно разрешит детям катать мячи произвольно, без сигнала. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).

3 часть. Ходьба по кругу взявшись за руки.