

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости

Пособия. По 2-3 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка 1-2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному (40 с). Ходьба.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

1. И. п.: стоя, ноги немного расставить, в каждой руке держать кубик. Поднять руки в стороны-вверх, ударить кубик о кубик, опустить вниз (4-5 раз). Упражнение выполнять в спокойном темпе.

2. И. п.: лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед, несколько приподнять верхнюю часть туловища от пола - «показать кубик воспитателю», вернуться в исходное положение - спрятать кубик (4-6 раз).

3. И. п.: сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, стараться не сгибать ноги в коленях постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в исходное положение. То же выполнять в другую сторону (2-3 раза каждую).

4. Пскоки на двух ногах на месте (20-30 с). Спокойная ходьба друг за другом. Положить кубики.

Основные виды движений. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно, по одному идут друг за другом. Во время ходьбы держать руки в стороны, идти смело, не торопиться.

Бросание мяча вверх и вниз через сетку или ленту. Выполнять задание одновременно всей подгруппой 8-12 раз. Воспитатель помогает встать по одной или по обе стороны сетки, расположенной на уровне глаз ребенка. У каждого мяч. Дети используют все усвоенные виды метания: от груди, головы, снизу. Бросок выполнять только по сигналу воспитателя, затем малыши догоняют мячи и возвращаются на место.

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

3 часть. Ходьба в рассыпную и парами.