

## Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.

Пособия. По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4-5 обручей большого размера.

Методика проведения занятия.

**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному.

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

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке шишка. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить шишки из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять шишки и выпрямиться, поднять прямые руки вверх, посмотреть на шишки (3-4 раза).

2. И. п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях. Поднять руки вперед, показать шишки, спрятать их за спину, стараться держать спину прямо (4-6 раз).

3. И. п.: расставить ноги пошире, руки поднять вверх. Наклониться вперед, положить шишки на пол между ног, выпрямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять шишки и поднять руки вверх (3-4 раза).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в исходное положение (3-4 раза).

5. Пскоки на двух ногах на месте - «белочки прыгают» (20-30 с), шишки держать в руках. Ходьба друг за другом.

Пройти к месту для метания.

Основные виды движений. Метание шишек на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно 2-3 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети подняли руку, напоминает, что бросок должен быть энергичным.

Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25-30 см. Упражнение выполняют дети одновременно 6-8 раз только по сигналу воспитателя. Основное внимание обращается на отталкивание перед прыжком.

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (для домиков использовать обручи) – 2-3 раза

**3 часть.** Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.