

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. Пособия. Цветные платочки (20x20 см) по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 длинные (8-10 м) веревки.

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, платочек держать за угол одной рукой. Поднять платочек над головой, посмотреть на него, помахать, опустить на колени. То же выполнить другой рукой (по 3-4 раза каждой).

2. И. п.: стоя, держать платочек обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек перед лицом — «дети спрятались, нет никого», выпрямится, опустить платочек — «вот наши детки» (4-5 раз).

3. И. п.: сидя, ноги немного расставить, накрыть платочком носок одной ноги, руками опереться сзади. Поднять (невысоко) ногу с платочком и опустить. После 3—4 движений переложить платочек на другую ногу и повторить упражнение. Стараться ногу поднимать вверх, а не подтягивать к туловищу.

4. Положить платочек на пол. Пскоки на двух ногах вокруг платочка (15-20 с). Ходьба за воспитателем. Положить платочки на место.

Основные виды движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (2-3 раза). Задание выполнять друг за другом в бодром темпе, смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.

Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно на коврик на расстоянии 20-25 см. Выполнять задание всей подгруппой одновременно 6-7 раз. Веревки лежат на ковровой дорожке. Тем детям, которые легко справляются с заданием, можно с одной стороны увеличить расстояние между веревками (30-40 см). Обращать внимание детей на мягкое приземление.

Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (вариант с пскоками и бегом) (2-3) раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному или гурьбой с остановкой по сигналу воспитателя.