

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, 2-3 обруча или ящики, 1-2 наклонные доски.

Методика проведения занятия.

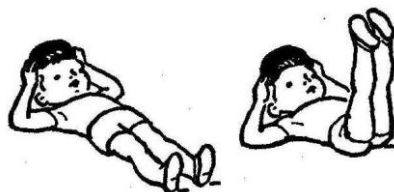
1 часть. Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с мешочком).

1. И.п.: стоя, положить мешочек с песком на голову, придерживать его обеими руками, локти развести в стороны. Поднять мешочек вверх, потянуться, опустить его на голову (3-4 раза).

2. И. п.: так же. Присесть, стараться спину держать прямо; смотреть вперед, выпрямиться, не отпуская рук от мешочка (3-4 раза).

3. И. п.: лежа на спине, мешочек на голове, придерживать его обеими руками, локти прижать к полу, поднять ноги вверх, опустить (4-5 раз).



4. Пскоки на месте на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.

Основные виды движений. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно по 2-3 раза каждой рукой. Расстояние до цели 100-120 см воспитатель регулирует в зависимости от возможностей каждого ребенка.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2-3 раза. Воспитатель подбадривает детей, чтобы они шли уверенно, не торопились, руки держали в стороны. По необходимости воспитатель придерживает за руку тех, кто боится.

Подвижная игра «Птички в гнездышках» (3-4 раза).

3 часть. Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.