

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, маленький обруч.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, потянуться вверх (3-4 раза).

2. И. п.: лежа на животе, мяч в обеих руках. Поднять руки и верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Присесть коснуться мячом пола, выпрямиться (4-5 раз).

4. Пскоки на месте на двух ногах. Мяч положить на пол. Спокойная ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.

Основные виды движений. Бросание мяча через сетку и в сетку. Задание выполнять всем одновременно 6-8 раз. Расстояние до сетки 1,5-2 м. Обозначить чертой место, от которого дети должны бросать мячи. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми и напоминает, что бросать надо энергично вперед и вверх.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза. Руки надо держать в стороны, смотреть вперед на скамейку. Основное внимание уделять мягкому приземлению при соскоке.

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

3 часть. Ходьба обыкновенным шагом и на носках.