

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

Пособия. Мячи среднего размера по количеству детей, 1-2 наклонные доски.

Методика проведения занятия.

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом руки вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнять влево (3-4 раза в каждую сторону).

2. И. п.: лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить (4-5 раз).

3. И. п.: ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол (3-4 раза).

4. Пскоки на двух и на одной ноге (20-30 с). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания.

Основные виды движений. Бросание на дальность из-за головы обеими руками. Упражнение дети выполняют все одновременно 3-4 раза. Обозначить чертой или веревкой ориентир (примерно на расстоянии 2-3 м), за который надо забросить мяч. Напомнить детям, что бросать надо как можно дальше.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-3 раза). Задание дети выполняют по одному друг за другом. Следить, чтобы они не торопились и не наталкивались друг на друга.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все дети одновременно 5-6 раз по сигналу воспитателя. На расстоянии 40-50 см лентой или веревкой отмечается место, до которого дети должны прыгнуть.

Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом) – 3-4 раза.

3 часть. Ходьба по круг взявшись за руки.