

## Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.

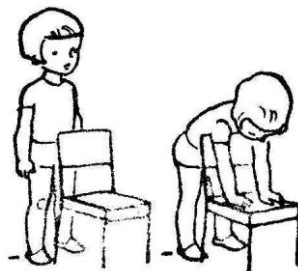
Методика проведения занятия.

**1 часть.** Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульев.

**2 часть.** Общеразвивающие упражнения (на стуле).

1. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться, опустить на колени (4-5 раз).

2. И. п.; стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья (4-6 раз).



3. И. п.: стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать (4-6 раз).

4. Пскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев (20-30 с). Ходьба между стульев. Поставить стулья на место.

Основные виды движений. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют задания все одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Обратить внимание на то, чтобы они не мешали друг другу, занимали удобную позу и старались бросать как можно дальше.

Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Задание дети выполняют одновременно всей подгруппой. Ползти не мене 5-6 м. Дуги расставлены так, чтобы могли проползть сразу 2-3 детей (в зависимости от количества дуг). Для повторения упражнения дети возвращаются по краям помещения, чтобы не мешать тем, кто продолжает ползти.

Подвижная игра «Пузырь» (2-3 раза).

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.