

## Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.

Методика проведения занятия.

**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному с платочек в руке.

**2 часть.** Общеразвивающие упражнения (с платочком).

1. И. п.: стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево - «полоскаем бельё», затем прямиться, потянуться вверх (3-4 раза).

2. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки (3-4 раза).

3. И. п.: лежа на спине, платочек в обеих руках на груди поднять ноги и руки вперед, опустить (3-5 раз).

4. Пскоки на месте на двух ногах (20-30 с). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.

Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке

(2-3 раза). Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом по двум скамейкам, стоящим параллельно. Воспитатель помогает, подбадривает тех, кто неуверенно выполняет задание. Следит, чтобы дети не торопились.

Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Основное внимание обращается на замах и энергичный бросок. Воспитатель вначале показывает, как бросить мешочек, и выполняет упражнение вместе с детьми.

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (3-4 раза).

**3 часть.** Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.