

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

Пособия. Мячи по количеству детей.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - «деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.

2. И. п.: лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, в стороны-назад — «рыбки плавают», вернуться в исходное положение (3-4 раза).

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими - «жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение (3-4 раза).

4. Пскоки на двух ногах на месте (20-25 с) - «зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.

Основные виды движений. Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками. Задание выполнять всем вместе 4-5 раз. Учить детей быстро реагировать на сигнал воспитателя и бросать сразу же после него.

Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5-2 м и прокатывают мяч спокойно, каждый в своем темпе. Следить, чтобы дети старались энергично отталкивать мяч. Упражнение повторить 8-12 раз.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все одновременно 6-8 раз. На расстоянии 40-50 см на коврике кладут цветную ленту. Детям дают задание допрыгнуть до ленты.

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2-3 раза).

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».