

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.

Методика проведения занятия.

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с мешочком).

1. И. п.: сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны-вверх, переложить мешочек в другую руку, опустить руки вниз (4-5 раз).

2. И. п.: стоя свободно, мешочек в обеих руках. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и показать руки, по сигналу воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться (3-4 раза).

3. И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек держать одной рукой между ног. Наклоняясь вперед, скользить мешочком по полу между ног, вернуться в исходное положение (3-4 раза одной и другой рукой).

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (20-30 с). Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить мешочки.

Основные виды движений. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Стараться бросить на расстояние 2,5-3 м, Выполнять задание всем одновременно по 3-4 раза одной и другой рукой.

Перед каждым броском воспитатель проверяет, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. Бросать только по сигналу. Воспитателя после того, когда он проверит, все ли дети правильно держат мешочек.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять задание всем одновременно 6-8 раз. Обратит внимание на отталкивание и приземление на обе ноги. Напомнить, что прыгать надо как можно дальше.

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

3 часть. Ходьба друг за другом в замедленном, спокойном темпе.