

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.

Пособия. Ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.

Методика проведения занятия.

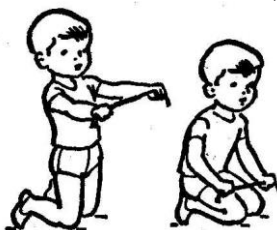
1 часть. Ходьба и бег (35 с). По указанию воспитателя взять ленту.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с лентой).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, ленту держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться, опустить (4-6 раз).

2. И. п.: стоя, ноги вместе, ленту держать обеими руками концы. Наклониться вперед как можно дальше, стараться сгибать ноги, коснуться лентой носков ног, выпрямиться (4—6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, ленту держать обеими руками за концы перед собой. Сесть на пятки, опустить руки, вернуться в исходное положение (3-4 раза).



4. Пскоки на двух ногах на месте (20-30 с), лента в одной руке. Ходить друг за другом, учитывая границы помещения. Положить ленту.

Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Выполнять задание друг за другом 2-3 раза. Следить, чтобы дети шли уверенно, не торопились. В конце скамейки спокойно сойти.

Прыжки в длину с места. Дети выполняют задание во одновременно 4-6 раз. Прыжки выполнять на ковре (или ковровой дорожке). Обращать внимание на легкое приземление. Напомнить, что при отталкивании ноги надо сгибать в коленях и стараться прыгать как можно дальше.

Подвижная игра «Поезд» (2-3 раза).

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