

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.

Пособия. Мячи по количеству детей, 3—4 дуги.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег (чередуются). По указанию воспитателя взять мяч.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить (3-4 раза).

2. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться (4-5 раз).

3. И. п.: стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться (4-5 раз). Упражнение выполнять в бодром темпе,

4. Пскоки на месте на двух ногах (15-20 с). Мяч положить на пол и прыгать рядом с ним. Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты.

Основные виды движений. Бросание мяча на дальность из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4-5 раз. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются на место. Бросок выполняется только по сигналу воспитателя.

Катание мяча в воротца на расстоянии 1 м (3-4 раза). Напоминать детям, чтобы они точно прокатывали мяч. Тех детей, у кого толчок получается слабо, надо поставить ближе, на расстоянии 80 см от дуги.

Подвижная игра «Кошка и мышки» (2-3 раза).

3 часть. Ходьба обычным шагом и на носках.