

## Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

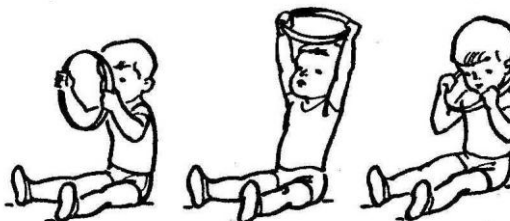
Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.

Пособия. Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки. Методика проведения занятия.

**1 часть.** Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.

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

1. И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить его (через голову) на плечи, вернуться в исходное положение (4-5 раз).



2. И. п.: стоя, держать обруч обеими руками, руки вниз. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед - «посмотреть в окошко», выпрямиться, опустить обруч (3-4 раза).

3. И. п.: сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать воспитателю руки. По указанию педагога взять обруч и выполнить упражнение в другую сторону (3-4 раза). Если дети теряют равновесие, можно предложить им развести ноги.

4. Бег с обручем в руках «машины едут быстро-быстро» (35 с). Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга, учитывали границы помещения.

Ходьба с замедлением темпа - «машины едут домой». Положить обруч.

Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2-3 раза. Там, где дети прыгивают, должен быть коврик или мат. Воспитатель стоит у места соскока и следит за мягким приземлением детей.

Бросание мяча на дальность из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4-6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети перед броском расставляли ноги, что облегчит бросок, а также старались бросать мяч энергично и как можно дальше.

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

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному по краям помещения, Ходить парами.