

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с мешочком)

1. И. п.: стоя, немного расставить ноги, мешочек в обеих руках.

Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки (4-5 раз).

2. И. п.: стоя, держать мешочек в одной руке. Присесть положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки присесть, взять мешочек и выпрямиться (4-5 раз).

3. И. п.: сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, рукам опереться об пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях (3-4 раза).

4. Бег врассыпную за воспитателем. Спокойная ходьба. По указанию воспитателя встать за чертой, веревкой или гимнастической скамейкой.

Основные виды движений. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3-4 раза каждой рукой. Перед броском воспитатель проверяет, удобно ли они держат мешочек. Малыши выполняют бросок вместе, с воспитателем по его сигналу. Можно указать ориентир (линию, веревку), до которого надо бросить мешочки.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом 2-3 раза.

Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную) - 2-3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.