

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.

Пособия. Стулья по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка или веревка.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег «змейкой» между стульями.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (на стуле).

1. И. п.: стоя за стулом, взять его за края спинки. Приподнять вверх, опустить (3-4 раза).

2. И. п.: стоя за стулом, держаться обеими руками за спинку (сверху).

Присесть, не отпуская рук, стараться не сгибать спину, выпрямиться (4-6 раз).

3. И. п.: сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях. Наклониться вперед, коснуться ладонями носков ног, вернуться в исходное положение (3-4 раза).

4. Пскоки на двух ногах вокруг стула (20-30 с), руки держать свободно. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке (2-3 раза). По скамейке дети идут друг за другом, не торопясь и не мешая друг другу. Можно организовать одновременно ходьбу по двум скамейкам. Воспитатель стоит между ними.

Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Дети выполняют задание по одному друг за другом или гурьбой 3-4 раза. Следить, чтобы малыши во время ползания смотрели вперед, держали спину прямо и не торопились. Для повторения упражнения они возвращаются по какой-либо одной стороне помещения.

Подвижная игра «Пузырь» (2-3 раза).

3 часть. Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши.