

## Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.

Пособия. Флажки и мешочки с песком по количеству детей длинная веревка (8-10 м).

Методика проведения занятия.

**1 часть.** Ходить по кругу взявшись за руки. Бег врассыпную.

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

1. И. п.: лежа на спине, флажок держать в одной руке, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, переложить флажок другую руку и опустить (3-4 раза).

2. И. п.: стоя, ноги несколько расставить, флажок держат в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно коснуться несколько раз палочкой), выпрямиться (3-4 раза). То выполнить другой рукой.

3. И. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, флажок на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу - «спрятать флажок», выпрямить ноги (4-5 раз).

4. Поскоки на месте на двух ногах или бег с флажок в руке друг за другом (20-25 с). Ходьба в колонне по одному. Положить флажок.

Основные виды движений. Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять прыжки всей подгруппой одновременно 6-7 раз и только по сигналу воспитателя. Следить, чтобы дети стали у линии (на краю ковровой дорожки или веревки), несколько расставили ноги, это облегчает прыжок.

Ходьба по шнуру, положенному на пол (2-3 раза). Дети идут друг за другом, следить, чтобы они не сходили со шнура.

Метание на дальность правой и левой рукой. Дети берут мешочки с песком и выполняют упражнение все одновременно (3-4 раза каждой рукой).

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2-3 раза).

**3 часть.** Ходьба обычным шагом и на носках.