

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.

Пособия. Мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50х50х10 см) или обруч (для метания).

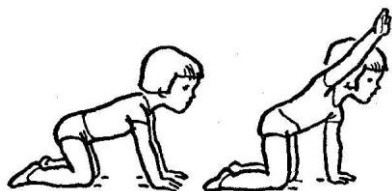
Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить по кругу, взявшись за руки (воспитатель помогает детям взяться за руки и образовать круг). Остановиться, опустить руки.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачиваться в одну и другую сторону — «качаем куклу» (8—10 раз), ноги не сдвигать.

2. *И. п.:* стоя на четвереньках, повернуться в центр круга. Поднять одну руку вперед-вверх, опустить. То же выполнить другой рукой — «собачка поднимает лапу» (4-6) раз.



3. *И. п.:* стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх — «вот такие большие деревья», присесть и положить ладони на колени — вот такие маленькие деревца (4—6 раз).

4. *И. п.:* то же, руки впереди, свободно согнуты — «лапки у зайки». Прыжки на месте на двух ногах — заяка прыгает» (15—20 с). Не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка.

Ходьба за воспитателем. Сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

Основные виды движений. Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой. Бросок выполняют одновременно 3—4 детей. Они становятся вокруг ящика, за линией. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки с песком сначала одной, затем другой рукой (по 2—3 раза).

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют одновременно все дети 6—8 раз. Следить, чтобы малыши приземлялись легко на обе ноги. Воспитатель становится рядом с теми, кто затрудняется выполнить задание, и вместе с ними прыгает.

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

3 часть. Ходьба обычным шагом чередуется с ходьбой на носках.