

**Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре**

Программное содержание. Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.

Пособия. Погремушки по 2 каждому ребенку, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25—30 см).

Методика проведения занятия.

**1 часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. Следить, чтобы дети не шаркали ногами и свободно двигали руками. Взять погремушки и повернуться к воспитателю.

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

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в руках. Поднять погремушки вверх, погрозить, присесть, положить на пол, выпрямиться и показать пустые руки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушки (3—4 раза).

2. И. п.: сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушки на полу между ног. Соединить ноги вместе — спрятать погремушки», ноги врозь — «показать погремушки», стараться не сгибать ноги в коленях (4—6 раз).

3. И. п.: лежа на животе, погремушки в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить погремушки как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушки и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их (3—4 раза).

4. И. п.: сидя, держать погремушки в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушками носков ног, выпрямиться (3—4 раза).

5. Покосы на месте на двух ногах (20—25 с). Ходьба друг за другом. Положить погремушки.

Основные виды движений. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2—3 раза. Поддерживать за руку тех, кто нуждается в этом.

Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, — прыгаем через канавку». Расстояние между веревками 15—20 см. Воспитатель вначале объясняет и показывает, как надо прыгать и приземляться. Дети выполняют прыжок одновременно 6—8 раз по сигналу воспитателя.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2—3 раза). Если игра проводится впервые, то воспитатель выполняет вместе с детьми роль воробышков, а затем роль автомобиля.

Воспитатель может дать руль ребенку и вместе с ним изображать автомобиль. При повторении игры ребенок действует самостоятельно.

**3 часть.** Ходьба друг за другом.