

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.

Пособия. Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег друг за Другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находится в корзине. Когда выясняется, что в корзине шишки (или мячи), воспитатель рассыпает их, предлагает каждому взять по одной шишке и повернуться к воспитателю.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с шишкой).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, шишка в одной руке. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки - «шишки падают с сосны», присесть, взять шишку, выпрямиться (4—6 раз).

2. И. п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию воспитателя нагнуться, взять шишку и выпрямиться (4—6 раз).

3. И. п.: лежа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки вперед, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в исходное положение — «Белочка играет с шишкой» (4—5 раз).

4. Пскоки на месте — «белочка прыгает» (20—30 с). Ходьба друг за Другом. Перейти в отведенное для метания место.

Основные виды движений. Метание на дальность правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли свободно, делали хороший замах и старались бросить как можно дальше. Затем они бегут за шишкой, возвращаются на свое место и вновь бросают. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2—3 раза. Они помогают поставить и убрать скамейку.

Напоминать детям, что во время ползания надо смотреть вперед и не торопиться. В конце скамейки спокойно сойти с нее.

Подвижная игра «Поезд» (2—3 раза).

3 часть. Ходьба друг за другом.