

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.

Пособия. Средние мячи по количеству детей, 2 длинные веревки.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Воспитатель напоминает, что бегать и ходить надо так, чтобы не наталкиваться друг на друга, не обгонять впереди идущего. По указанию воспитателя взять мячи и повернуться к нему.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить (4-5 раз).

2. И. п.: сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, коснуться мячом пола, выпрямиться (3-4 раза).

3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону (4-6 раз).

4. Поскоки на месте на двух ногах (мяч лежит на 4полу у ног ребенка) — «прыгать легко, как мяч» (20-25 с). Взять мяч. Ходьба друг за другом. Перейти к месту для выполнения метания.

Основные виды движений. Бросание мяча на дальность из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4-6 раз. Следить, чтобы во время броска дети слегка расставили ноги, мяч держали обеими руками, делали энергичный замах и бросок вперед как можно дальше. После броска дети бегут за мячами, берут любой мяч и возвращаются на место для повторения упражнения.

Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Упражнение выполняют все дети одновременно 10-12 раз. Малыши садятся друг против друга на расстоянии 1-1,5 м. Воспитатель напоминает «Катать мяч надо прямо», он обращает внимание детей на энергичный толчок обеими руками одновременно.

Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками, расстояние между ними 35-30 см — «кошка идет по дорожке». Упражнение дети выполняют друг за другом 2-3 раза.

Подвижная игра «Жуки» (2-3 раза).

3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках и обычным шагом.