

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку внимание.

Пособия. Стулья и средней величины; мячи по количеству детей, 2-4 дуги (воротца), маленький обруч.

Методика проведения занятия. В шахматном порядке расставляют стулья. Впереди большой стул для воспитателя.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. Стараться использовать все помещение и не наталкиваться на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стул и повернуться к воспитателю.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (на стуле).

1. И. п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать (4-6 раз).

2. И. п.: стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться (4-6 раз). Если спинка стула высокая и дети не могут достать руками сиденье, то можно стоять со стороны сиденья.

3. И. п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить (4-6 раз). Упражнение выполнять в относительно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула (20-25 с). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место и взять мячи.

Основные виды движений. Метание вдаль двумя руками из-за головы. Дети выполняют упражнение одновременно всей подгруппой вместе с воспитателем 3-4 раза.

Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м (3-4 раза). 2-4 дуги расставляются посередине комнаты. Отмечается место, с которого дети должны катать мяч. Воспитатель напоминает, что катать надо сильно, стараться точно попасть в воротца. Упражнение одновременно выполняют 2-4 детей. Каждый ребенок катит мяч в свои воротца, затем бежит за мячом по какой-либо определенной стороне комнаты. В это время задание выполняют следующие дети. Педагог следит, чтобы все дети катали мяч предусмотренное количество раз.

Подвижная игра « Воробышки и автомобиль». Можно дополнить игру – назначить два автомобиля, каждый выезжает с одной из сторон, воробышки улетают (2-3 раза).

3 часть. Ходьба с остановкой по сигналу.

Примечание. Если дети выполняли упражнение в метании и катании не более 6-8 мин, то можно провести лазанье по гимнастической стенке. В противном случае это упражнение переносится в часы, отведенные для свободной двигательной деятельности.