

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места учить быть дружными, помогать друг другу.

Пособия. Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному с флажком в руке. Ходьба и бег чередуются. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться враспынную, повернувшись к воспитателю.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с флажком).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону (6-8 раз в каждую).

2. И. п.: стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться (4-5 раз).

3. Поскоки на месте (20-30 с), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.

Основные виды движений. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Упражнение дети выполняют друг за другом (или гурьбой) - 2-3 раза. Стараться ползать быстро, не наталкиваться друг на друга, смотреть вперед. После подлезания встать, выпрямиться, вернуться на исходное место для повторения упражнения.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5-6 раз.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).

3 часть. Ходьба. Игра «Кто тише». Чередовать ходьбу на носках с ходьбой обычным шагом.