

## Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.

**Пособия.** 1-2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2-3 обруча или ящики.

**Методика проведения занятия.**

**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Воспитатель идет впереди колонны.

**2 часть.** Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и опустить - «птички машут крыльями (6-8 раз).

2 И. п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Круговые движения ног — «езда на велосипеде». После 4-5 движений опустить ноги, отдохнуть и повторить еще раз.

3. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть положить руки на колени — «большие и маленькие ёлочки» (4\_5 раз)

4. Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко на носках - «прыгать, как зайки». После 6-8 прыжков походить на месте и еще раз попрыгать. Ходьба в колонне по одному (20-30 с).

Основные виды движений. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз; Дети выполняют упражнение самостоятельно 2-3 раза. Воспитатель только по мере необходимости помогает им (подает руку)

Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка). У каждого ящика или обруча дети по двое, по трое становятся за чертой на расстоянии 1 м от ящика и выполняют упражнение по сигналу воспитателя. Бросают мешочки 2-3 раза каждой рукой.

Прыжки в длину с места, стоя у веревки. Упражнение выполняет одновременно вся подгруппа 5-6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети энергично отталкивались и легко прыгали как можно дальше.

Подвижная игра «Кошка и мышки» (2-3 раза).

**3 часть.** Ходьба друг за другом.