

## Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.

Пособия. По 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3-4 больших обруча для метания, 1 маленький обруч.

Методика проведения занятия.

**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (ходьба и бег чередуются). В каждой руке держать кубик. Во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик. Ходить и бегать, учитывая границы помещения. Остановиться и повернуться к воспитателю.

**2 часть.** Общеразвивающие упражнения (с кубиками)

1. И. п.: стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны-вверх, подняться на носки – «строим высокий дом», вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п.: сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Стараться не отрывать ноги от пола (2-3 раза в каждую сторону).

3. И. п.: стоя, руки опущены. Присесть (полное приседание), легко постучать кубиками об пол — «забиваем гвозди», выпрямиться (4-6 раз). Напомнить детям, что нужно выполнять полное приседание, кубиками стучать легко и быстро выпрямиться.

4. И. п.: лежа на животе, прямые руки вытянуть. Развести руки в стороны, посмотреть вперед, стараться руки не сгибать, вернуться в исходное положение (3-4 раза).

5. Поскоки на месте, кубики держать в руках. Прыгать легко, на носках (20-30 с). Ходьба.

Основные виды движений. Прыжки в длину с места на двух ногах. Из веревок сделать канавку, в одном конце она может быть шириной 20-30 см, а в другом – 10-15 см. Дети которые хорошо выполняют прыжок, становятся перед широкой канавкой, другие - перед узкой. Воспитатель предлагает всем перепрыгнуть канавку так, чтобы не замочить ноги. Дети прыгают одновременно по сигналу воспитателя 4-6 раз.

Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение выполняют одновременно 3-4 детей по 2-3 раза каждой рукой. Если они хорошо воспринимают показ и объяснение воспитателя, то упражнение можно провести со всей подгруппой одновременно. Дети становятся за веревкой или линией с обеих сторон обруча (по двое на один обруч) и по указанию воспитателя бросают мешочки в обруч. Затем все берут мешочки, возвращаются на место и вновь выполняют задание.

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

**3 часть.** Ходьба в колонне. Игра «Кто тише».