

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.

Пособия. Платочки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, мяч (средней величины).

Методика проведения занятия.

1 часть. Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную. Платочек держать в одной руке.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с платочком).

1 И. п.: стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз (4-6 раз)

2. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх, наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться (3-4 раза). Упражнение выполнять в спокойном темпе так, чтобы дети успели положить и взять платочек.

3. И. п.: лежи на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу (можно полусогнутую), опустить на пол, затем поднять другую ногу (по 3-4 - раза каждой ногой).

4. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (20-30 с). Платочек держать свободно в одной руке Спокойная ходьба. Положить платочек.

Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза. Предлагать детям самостоятельно подниматься и сходить со скамейки. Идти свободным шагом.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Задание выполняется индивидуально 2-3 раза. Напомнить детям, что надо стоять свободно, выносить согнутые руки вперед, когда воспитатель бросает мяч. Стараться ловить и бросать его ладонями.

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

3 часть. Ходьба на носках и обычным шагом.