

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку (веревку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.

Пособия. По 2 шишки на каждого ребенка, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойки, веревка или рейка, маленький обруч для игры.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (враспынную). По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем. Дети берут из корзины по две шишки и становятся перед воспитателем.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с шишками)

1. И. п.: стоя, руки опустить. Поднять прямые руки в стороны-вверх, опустить (4-6 раз).

2. И. п.: лежа на животе, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки воспитателю, смотреть вперед, руки прижать к плечам. Стараться сильно не прогибать верхнюю часть туловища (4-5 раз).

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп вернуться в исходное положение (3-4 раза). Если дети хорошо выполняют упражнение, то можно предложить им коснуться шишками стоп, отвести прямые руки за голову, а потом опустить ноги.

4. Пскоки на месте. Шишки держать в обеих руках. Спокойная ходьба. Положить шишки.

Основные виды движений. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза. Во время ползания смотреть вперед, при подлезании стараться не задевать рейку.

Прыжки в длину с места. Задание выполняет вся подгруппа одновременно 4-6 раз. Воспитатель помогает тем детям, у которых прыжок тяжёлый, обращает внимание на мягкое приземление, показывает образец правильного прыжка.

Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза) Воспитатель поручает роль автомобиля наиболее активному ребенку и напоминает, что автомобиль движется спокойно. Когда выезжает автомобиль, все должны быстро найти свое место.

3 часть. Ходьба «змейкой» за воспитателем.