

## Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

**Программное содержание.** Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.

**Пособия.** Погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром, 4-6 кубиков.

**Методика проведения занятия.**

**1 часть.** Ходьба с бегом чередуются. Во время ходьбы ритмично греметь погремушкой.

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

1. И. п.: стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной руке, руки подняты вверх. Наклониться в одну и другую сторону — «часы идут». После 2-3 наклонов переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. И. п.: сиди на ковровой дорожке, ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди. Поднять погремушку над головой, пограть ею и опустить (3-4 раза).

3. И. п.: лежа на спине, погремушка в одной руке (или в обеих). Одновременно поднять ноги и руки, пограть погремушкой и опустить (4-5 раз).

4. Пскоки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке (15-20 с). Ходьба. Положить погремушку.

**Основные виды движений.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Выполнить задание друг за другом 2-3 раза. Напомнить детям, что надо смотреть вперед на скамейку, чтобы спина была прямая. При повторении упражнения можно ползти по полу до определенного места. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребенка на 10-12 см. Дети выполняют задание по одному. Прыгают 1-2 раза, стараясь достать шар одной и другой рукой.

Ходить, переступая кубики, расставленные на расстоянии 1-2 м один от другого. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза. Обратит внимание на то, чтобы малыши переступали кубики, а не обходили их.

Подвижная игра «Догоните меня» (2-3 раза).

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.