

## Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

**Программное содержание.** Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.

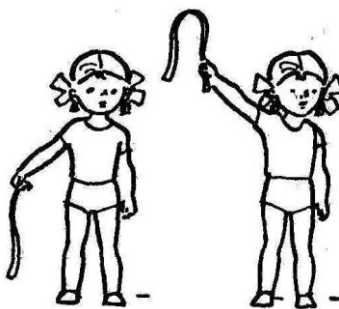
**Пособия.** Цветные ленточки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обруча.

**Методика проведения занятия.**

**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. Стать враспышную, повернувшись к воспитателю.

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

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6-8 раз) – «крутится мельница», затем взять ленту в другую руку и повторить то же упражнение.



2. И. п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию воспитателя наклониться вперед, взять обеими руками ленту, выпрямиться показать её воспитателю (4-6 раз).

3. И. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить. Так же поднять другую ногу (2-3 раза каждой ногой).

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (20-30 с). Ходьба в колонне по одному. Положить ленту.

**Основные виды движений.** Ходьба по наклонной доске вверх

и вниз. Выполнять задание друг за другом 2-3 раза. Не торопиться, руки держать свободно, смотреть вперед на доску.

Бросание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение всей группой одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Воспитатель напоминает и показывает, как занять правильное исходное положение — ноги слегка расставить. Бросок выполнять сначала правой рукой, а затем левой.

Подвижная игра «Птички в гнздышках» (2-3 раза). Следить, чтобы дети играли дружно, помогали друг другу найти место в гнздышке.

**3 часть.** Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Сигналом для остановки может служить удар в бубен или показ красного флажка.