

## Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

**Программное содержание.** Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.

**Пособия.** По 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч.

**Методика проведения занятия.**

**1 часть.** Ходьба и бег с кубиками в руках.

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

1. И. п.: стоя, ноги вместе, в каждой руке кубик. Поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны-вниз (4-5 раз).

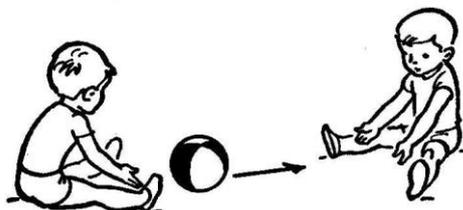
2. И. п.: лежа на животе, руки прямые вдоль туловища на полу. Поднять руки от пола, развести их в стороны, кратковременно фиксировать это положение (верхняя часть туловища приподнята) и вернуться в исходное положение (3-4 раза).

3. И. п.: сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону (3-4 раза).

4. Пскоки на месте на двух ногах, кубики в руках. После 6-8 прыжков походить и повторить пскоки. Ходьба в колонне по одному. Положить кубики.

Основные виды движений. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или веревку). Упражнение дети выполняют гурьбой 2-3 раза. Напомнить, что при ползании следует смотреть вперед. Обрато дети возвращаются спокойным шагом.

Катание мяча друг другу. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1 м, ноги широко разведены. Упражнение выполняет вся подгруппа одновременно. Через 20-30 с. дети отдыхают и вновь выполняют упражнение.



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

**3 часть.** Ходьба обычным шагом и на носках.