

## Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

**Программное содержание.** Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.

**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3-4 больших обруча.

### Методика проведения занятия.

**1 часть.** Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному. Учить детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами. Взять мешочек с песком.

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

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставить, мешочек на голове, придержать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову (4-5 раз).

2. И. п.: лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках. Приподнять мешочек вверх, стараться не сгибать руки, смотреть на мешочек, опустить его на пол (4-5 раз). Движение выполняется в довольно быстром темпе. Это облегчает выполнение.

3. И. п.: стоя, мешочек держать обеими руками внизу. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, присесть, взять мешочек, выпрямиться. Упражнение выполнять в темпе 4-6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах. Мешочек держать в одной руке. Ходьба в колонне по одному. По указанию воспитателя встать в отведенное для метания место.

Основные виды движений. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение одновременно выполняют 3-4 детей. Каждый ребенок бросает в свой обруч. Если на предыдущих занятиях дети бросали в цель всей подгруппой одновременно, то и на этом занятии они становятся с обеих сторон обруча за линиями и по сигналу воспитателя выполняют бросок. Воспитатель напоминает, что надо стараться бросить мешочек в обруч правой и левой рукой.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Дети прыгают все одновременно 4-6 раз. Следить, чтобы они прыгали через верёвку как можно дальше. Напоминать, что приземляться надо легко и тихо.

Подвижная игра «Птички в гнездышках» (2-3 раза).

**3 часть.** Ходьба. Идти по кругу взявшись за руки.