

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание: Учить детей ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.

Пособия. Шишки и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2-3 дуги.

Методика проведения занятия.

1 часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с шишкой).

1. И. п.: сидя, ноги вместе, шишку держать обеими руками впереди. Положить руки за спину - «спрятать шишку» и показать ее воспитателю (4-5 раз).

2. И. п.: стоя, держать шишку в одной руке. Присесть, положить шишку на пол, выпрямиться, руки спрятать за спину, по указанию воспитателя присесть, взять шишку, выпрямиться и показать ее воспитателю. То же выполнить другой рукой (4-5 раз).

3. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед и подтянуть руки к подбородку (4-6 раз).

4. Поскоки на месте на двух ногах, шишка в одной руке (10-15 с). Следить, чтобы дети прыгали легко, на носках. Ходьба друг за другом. Положить шишку.

Основные виды движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть на коврик или мат. дети выполняют задание друг за другом 2-3 раза. Напомнить, что, перед тем как прыгнуть, надо немного присесть, согнуть колени и во время приземления опять согнуть колени, стараться приземлиться на носочки. По необходимости воспитатель поддерживает ребенка за руку.

Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м (2-3 раза). Воспитатель отмечает место чертой (веревкой), откуда дети должны катать мяч. Напомнить, что, для того чтобы мяч докатился до воротцев, надо энергично оттолкнуть мяч, после прокатывания взять его и вернуться по какой-либо одной стороне площадки, чтобы не мешать тем, кто выполняет упражнение. Одновременно катают 2-3 детей.

Подвижная игра «Поезд». (2-3 раза).

3 часть. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.