

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Программное содержание. Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Маленькие обручи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла.

Методика проведения занятия. Дети берут обручи и держат их обеими руками перед грудью.

1 часть. Ходьба и бег в быстром и медленном темпе – «машины едут быстро и медленно». Если дети хорошо усвоили ходьбу друг за другом, можно предложить им идти друг за другом, учитывая границы комнаты, а бегать враспынную по всей площади, выделенной для занятия. Остановиться в разных местах комнаты.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с обручем).

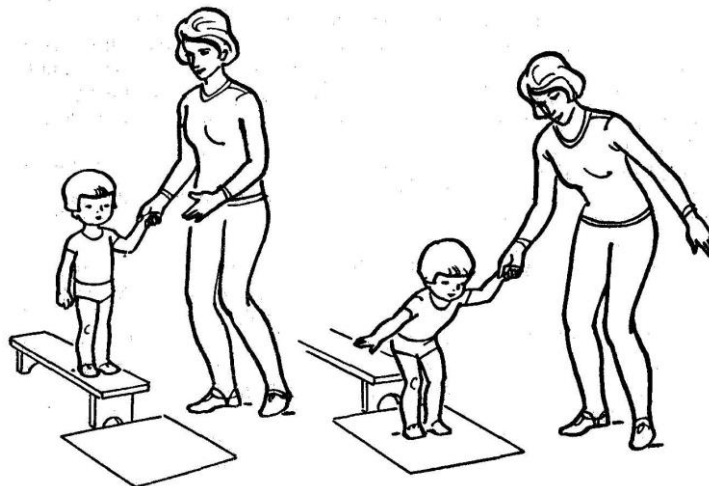
1. И. п.: стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. Поднять руки вверх – «посмотреть в окошко», опустить руки (4-6 раз).

2. И. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально полу. Поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз (4-6) раз.

3. И. п.: стоя, держать обруч обеими руками внизу. Присесть, поднять руки вперед – «посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки (4-6 раз).

4. Бег враспынную по всему помещению – «машины едут быстро-быстро». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга, а использовали все помещение. Ходьба друг за другом. Положить обруч.

Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке. В конце скамейки спрыгнуть. Для спрыгивания должен быть подготовлен мягкий коврик или мат.



Воспитатель обращает внимание детей, что спрыгивать надо легко и мягко, сгибая ноги в коленях. Воспитатель становится у конца скамейки и помогает тем, кто боится или затрудняется выполнить задание. Упражнение дети выполняют друг за другом 3-4 раза.

Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (3-4 раза). Дети ползут гурьбой к рейке и подлезают под нее, встают, проходят по одной какой-либо стороне комнаты для повторения упражнения.

Подвижная игра «Жуки». (2-3 раза).

3 часть. Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где спрятана кукла». Воспитатель предлагает детям отвернуться и закрыть глаза. В это время прячет куклу так, чтобы она была видна, и предлагает ее найти. Когда куклу находят, воспитатель берет ее и ведет детей одеваться на прогулку.