

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре.

Задачи. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

1-я часть.

Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.

2-я часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4-6 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).

Основные виды движений.

Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.

«Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.

Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» – дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.

3-я часть.

Игровое задание «Машины поехали в гараж».