Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №22 комбинированного вида»

**Конспект занятия**

 **по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:**

 *«Прыжки через шнур»*

(для детей младшей группы)

 Выполнила инструктор

 по физической культуре:

 Назарова Е.Н.

Саранск, 2020

Цель: Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

Задачи:

1. Продолжать упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.

2. Учить в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной опоре.

3. Закрепить прыжки через шнуров(веревок).

Материал и оборудование: гимнастическая скамейка, кубики, шнур,музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.

II часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.

1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз).

4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья.

Основные виды движений.

Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом – колонной по одному. Инструктор в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2–3 раза.

Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см) . Инструктор показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде инструктора перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз.
Подвижная игра «Тишина». Ходьба в колонне по одному в обход по залу и вместе с инструктором говорят:

Тишина у пруда,

Не колышется трава.

Не шумите, камыши,

Засыпайте, малыши.

По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд инструктор произносит громко: «Ква-ква-ква!» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить.

III часть. Ходьба в колонне по одному.