Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

“Детский сад №22 комбинированного”

**Конспект**

занятия по образовательной области

физическое развитие

на тему:**”Равновесие”**

(для детей старшей группы)

Выполнила инструктор:

по физической культуре

Назарова Е.Н.

Саранск 2020

Цель: Формирование умение правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.

Задачи:

1. Продолжать упражнять детей в построении шеренгу, перестроении в колонны, ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструтора, ходьба с перешагиванием через кубики.

2.Отрабатывать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.

3. Формировать силу мышц ног и мышц плечевого пояса в процессе формирования двигательных умений и навыков, повторить принятие правильной стойки при метании, метание на дальность.

Материал и оборудование: гимнастическая скамейка, мячи, мешки для метания,кубики, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструтора; ходьба с перешагиванием через кубики, бег на скорость.

II часть. Общеразвивающие упражнениия с мячом.  
1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны;

2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; З — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. К. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед,положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).

3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—З прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу.

1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз)..

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны;

2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).

6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить З—4 раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — б раз.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).

3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой

Дети целятся на звенья по количеству мишеней и встают в колонны друг за другом, у каждого в руках по два мешочка. Инструктор показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим.

Инструктор ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют на четвереньках по прямой до скамейки, затем переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание.

После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.

«Мяч в кругу». Играющие разбиваются на несколько групп по 5-—б человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

Подвижная игра «Горелки»

 В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло,  
Глянь на небо —  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!  
Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

III часть. Ходьба в колонне по одному .