**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №22 комбинированного вида»**

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:** *«Ходьба по скамейке»*

(для детей старшей группы)

Выполнил: инструктор по физической культуре: Назарова Е.Н.

Саранск 2020

**Цель:**Учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять детей в построении в круг.

2.Учить отбивать сяч о пол и ловить его двумя руками ,сохраняя устойчивое равновесие.

3. Закрепить навыки бросания мяча о пол одной рукой и ловле двумя, пролезания в обруч правым и левым боком, развивать координацию движений,укрепление здоровья детей.

**Материал и оборудование**:малые мячи, гимнастическая скамейка,кегли, обручи, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия**.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—б раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; З — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—--8 раз).

3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—б раз).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая., поймать мяч двумя руками (4—5 раз).

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (б раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгивать повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5 раз под счет инструктора).

Основные виды движений.

1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд. Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.

3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

Варианты: дети образуют круг, взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы.

Дети стоят в кругах, нарисованных на земле. По сигналу инструтора зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.

III часть. Малоподвижная игра  «Сделай фигуру».

 По сигналу инструктора все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Инструктор отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).Ходьба в колонне по одному.