**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:**

*«Ходьба на повышенной опоре»*

(для детей младшей группы)

Выполнила инструктор

по физической культуре:

Назарова Е.Н.

**Саранск, 2020**

Цель: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Задачи:

1. Продолжать упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора.

2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

3. Закрепить ползание между предметами.

Материал и оборудование: обручи, набивные мячи,гимнастическая скамейка, кубики, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть. Ходьба в колонне по одному. По заданию инструктора на слово «воробышки»

остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед,руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание «Проползи – не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию инструктора дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания – проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться,шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза).

2. Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» – ходьба

колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны.Страховка инструктора обязательна.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

На одной стороне зала (площадки) находится

«мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке».

Инструктор произносит:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а инструктор их догоняет. Игра повторяется.

III часть. Ходьба в колонне по одному.