**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:**

*«Метание»*

(для детей подготовительной группы)

Выполнила инструктор

по физической культуре:

Назарова Е.Н.

**Саранск, 2020**

Цель: Совершенствование умений при метании мешочков на дальность.

Задачи:

1. Продолжать упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, перестроении в колонне по одному, по сигналу инструктора перестроении в пары (колонна по два), ходьба и бег в рассыпную.

2.Развивать координацию движений , меткость, быстроту, развивать силу основных мышечных групп, способность растяжению и укреплению мышц и связок.

3. Закрепить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на ограниченной площадке, содействовать развитию координации, силы, формирования навыков прыганья.

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

Ход занятия:

I часть.Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнениия   
1.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).  
2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение (5 раз).  
3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.  
4.И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).

*5*.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь,руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет«1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений

1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».  
2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  
3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.  
4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (”Кто быстрее до предмета”).

Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3—4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, занятв правильное исходное положение — одна нога чуть впереди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, инструктор отмечает отличившихся и приглашает следующую группу.  
  
Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине выполняется двумя колоннами. Каждый следующий в колонне ребенок кладет предыдушему мешочек на спину. В умеренном темпе. Главное — смотреть вперед и не уронить мешочек.  
  
Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка меджу мячами (расстояние между линиями 2—2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное — сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек.  
  
Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6—8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем.  
  
Подвижная игра «Затейники».

Выбирается затейник – водящий, который встаёт в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

- Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе – сделай так… .

Дети останавливаются, отпускают руки, а затейник показывает  какое – нибудь движение, и все должны его повторить. Игра  повторяется с другим затейником. (3-4раза)

III часть.Ходьба в колонне по одному.