**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

 **по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:**

 *«Кто дальше прыгнет»*

 (для детей средней группы)

Выполнила инструктор

 по физической культуре:

 Назарова Е.Н.

**Саранск, 2020**

Цель: Прыжки в длину с места - “Кто дальше прыгнет”

Задачи:

1. Продолжать упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора, выполнять повороты, ходьба по кругу ,взявшись за руки.

2. Учить занимать правильное исходное положение для прыжков в длину с места.

3. Закрепить метание мешочков в горизонтальную цель.

Материал и оборудование: мешочки,кегли, мячи, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть.Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитaтeля ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнениия с кеглей.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

1.Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». Посмотреть видео : <https://youtu.be/DFhWbyTlFvo>

2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.

Техника выполнения

В средней группе закрепляют умение принимать правильное исходное положение и осуществлять правильный замах. Метание выполняется правой -левой рукой.

Обучение метанию вдаль в средней группе.

При броске детям можно предложить (когда плечо и локоть идет вперед)коснуться предплечьем головы,т. е. проконтролировать положение руки и предупредить наиболее частую ошибку-отведение локтя в сторону.После освоения детьми направления замаха инструктор учит их прицеливаться прямой рукой. «Сначала прицелились,а теперь потянулись вперед.»Дети невольно переносят тяжесть тела (массу) на впереди стоящую ногу. Сзади стоящая нога поднимается на носок.

Далее объясняет инструктор : «А сейчас замахнулись, посмотрели на мешочек и прогнулись.»При выполнении этого задания тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу.

А затем выполняют бросок.

Слитность всех движений может быть достигнута только по мере тренировки.

3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).

Техника выполнения:

Мяч контролируется пальцами, кистью, локтем и рукой, при этом регулируется высота и скорость отскока мча. Ладонь согнута в виде чашечки и не касается мяча, пальцы удобно разведены, ведение начинается мягким движением кисти. Толкая мяч нужно стремиться сопровождать его как можно дольше, сохраняя над ним контроль. Во время передвижения бегом ставить ногу на всю стопу или использовать перекаты с пятки на носок. При передвижении приставным шагом, шаг должен быть скользящим, а не подпрыгивающим, движения мягкими. Соблюдение чувства ритма и координации движения рук и ног.

Правила ведения мяча:

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.

2. Веди мяч вперед-сбоку, а не прямо перед собой

Смотри вперед, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги; удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Подвижная игра “Воробышки и автомобиль”

Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Инструктор изображает «автомобиль». После слов инструктора: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу инструктора: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

III часть.Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.