**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:** *«Равновесие»*

(для детей подготовительной группы)

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

**Саранск 2020**

**Цель:** Обучить технике хождения по гимнастической скамейке перешагивая кубики.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу инструтора; ходьба и бег врассыпную.

2. Учить технике хождения по гимнастической скамейке, развивать навыки хождения,чувства равновесия , координационные способности, ловкость и быстроту.

3. Закрепить упражнения в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в лазанье по гимнастической стенке , прыжки на двух ногах между кеглями.

**Материал и оборудование**:гимнастическая скамейка,кубики, кегли, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия**

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.  
II часть. Общеразвивающие упражнения.  
1.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову,  
правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).  
2.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сторо  
ны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

3.И. п. — ноги слегка расставлены, руки напояс. 1 — руки в стороны;  
2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —  
опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).  
4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).  
5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.  
  
Основные виды движений.  
1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет,  
ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами.  
2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка инструктором обязательна.

3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между  
кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).

Подвижная игра «Коршун и наседка».

В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

III часть.Малоподвижная игра.” Как живешь?”

Выбирается ведущий. Ребенок показывает движения, а остальные дети повторяют за ним. Игру можно усложнить разделить детей на команды и под руководством взрослого команды выполняют движения. Во время игры можно включить негромкую музыку.

Как живешь? Вот так!

Показать большие пальцы обе их рук, направленные вверх.

Как идешь? — Вот так!

Маршировать.

Как бежишь? — Вот так?

Бег на месте.

Ночью спишь? — Вот так!

Ладони соединить и поло жить на них голову (щекой)

Как берешь? — Вот так!

Прижать ладонь к себе.

А даешь? — Вот так!

Выставить ладошку вперед.

Как шалишь? — Вот так!

Надуть щеки и кулачками мягко ударить по ним.

Как грозишь? — Вот так!

Погрозить пальцем вперед, или друг другу.