**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:** *«Прыжки в длину с места»*

(для детей средней группы)

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

**Саранск 2020**

**Цель:** Обучить технике прыжка в длину с места.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего.

2. Учить прыжкам в длину- дать представление о технике выполнения прыжков в длину с места, принимать правильное исходное положение, энергичного отталкивания и мягкого приземления.

3. Развивать ловкость с упражнениях с мячом

**Материал и оборудование**:шнур шириной 40 - 50 см, мячи, кубики, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия:**I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Инструктор называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.  
II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.  
1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).  
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).  
3. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).  
4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).  
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик  
на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).  
  
Основные виды движений.  
  
1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).  
  
Инструктор вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги.  
Дети перестраиваются в две шеренги. У одной шеренги мячи (среднего диаметра). Инструктор напоминает, что бросать мяч способом двумя руками снизу следует как можно точнее партнеру в руки, а тот ловит мяч, не прижимая к груди (руки заранее не выставлять).  
  
Подвижная игра «Котята и щенята».

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. «Котята» находятся около скамейки; «щенята» – на другой стороне комнаты. Инструктор предлагает «котятам» побегать легко, мягко. На слова инструктора: «Щенята!»– вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котятами» и «лают»: «Ав-ав-ав». «Котята», мяукая, быстро влезают на скамейку. «Щенята» возвращаются в свои «домики». После двух-трех повторений дети меняются ролями, и игра продолжается.  
III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.