**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:** *«Лазанье»*

(для детей подготовительной группы)

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

**Саранск 2020**

**Цель:** Обучить правильно группироваться и выпрямляться при подлезании под шнур правым и левым боком.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную.

2. Обучить правильно группироваться и выпрямляться при подлезании под шнур левым и правым боком, учить подлезать под шнур.

3. Закрепить метание мешочков на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель, упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.Развивать глазомер, меткость, координацию движений, укрепить мышцы рук и туловища.

**Материал и оборудование**:мешочки, кегли,шнур, мяч, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия**

 I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба  
по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без ос  
тановки); 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 — ис  
ходное 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. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто  
дальше бросит».  
2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».

3.Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на  
голове.

«Мяч водящему». Играющие образуют 3—4 круга, встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все играющие выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза со сменой водящих.  
Подвижная игра «Мышеловка».

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: «Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки.

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры инструктор отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.  
  
 III часть. Ходьба в колонне по одному.