Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:** *«Прыжки в длину»*

(для детей подготовительной 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 в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу инструтора; ходьба и бег врассыпную.

2. Учить технике выполнения прыжков в длину с места,формировать опорно - двигательный аппарат.

3. Закрепить упражнения в ходьбе и беге; повторить упражнения с мячом , пролезание в обруч прямо и боком; в бросании малого мяча о стенку.

**Материал и оборудование**:мяч(большого диаметра), обручи,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 с мячом (большой диаметр)

1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).  
3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед;3—4 — исходное положение (6 раз).  
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.  
1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги кдругой;  
3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).  
5.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).  
6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу.Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.  
  
Основные виды движений.  
1.Прыжки в длину с места.  
2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция6-10 м).  
3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).

Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.  
Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза).  
Упражнение в лазаньи в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.  
  
Подвижная игра «Горелки».

В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло,  
Глянь на небо —  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!  
Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.  
III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Дети стоят в шеренге. Ведущий называет различные предметы и поднимает руки вверх. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда названный предмет летающий. В конце отметить тех, кто ни разу не ошибся.