**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

 **по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:**

 *«Прыжки в длину с разбега»*

(для детей подготовительной группы)

 Выполнила инструктор

 по физической культуре:

 Назарова Е.Н.

Саранск, 2020

Цель: Упражнять детей в прыжках в длину с разбега.

Задачи:

1. Продолжать учить упражнения в ходьбе и беге, в перебрасывании мяча друг другу.

2. Учить энергично отталкиваться одной ногой и прземляться на обе полусогнутые ноги.

3.Закрепить умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге, умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне,шеренге.

Материал и оборудование: обручи, мячи, кубики, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть. Ходьба в колонне по одному , переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора “Поворот!” ходьба и бег в колонне по одному ;ходьба и бег в рассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

И.п. - основная стойка, обруч в правой руке, 1 - мах обручем вперёд; 2 - мах обручем назад; 3 - мах обручем вперёд с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).

И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватов с боков, 1 - обруч вверх, руки прямые; 2 - наклон туловища вправо(влево), обруч вправо; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

И.п. - основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 - приседая ,колени развести, обруч вперёд, 3-4 исходное положение (5 - раз).

И.п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 - обруч вверх;2 - наклон вперёд, коснуться обручем пола между носками ног; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 -исходное положение (6 раз).

И.п. - основная стойка в обруче. На счёт “1-7” прыжки на двух ногах в обруче, на счёт “8” прыжок из обруча. Поворот кругом и повтороение прыжков (2-3 раза).

Основные виды упражнений.

1. Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.

2.Броски мяча друг другу в парах.

3. Ползание на четвереньках - “Кто быстрее до кубика” .

Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу инструктора дети меняются заданиями. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом напрвалении “Кто быстрее до кубика”. По сигналу инструктора первая шеренга ползёт ползёт от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих). Достигнув финиша , ребёнок берёт кубик и поднимает его над головой.

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.

III часть. Ходьба в колонне по одному.