**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:**

*«Не задень»*

(для детей средней группы)

Выполнила инструктор

по физической культуре:

Назарова Е.Н.

**Саранск, 2020**

Цель: Развивать навыки лазанья, содействовать развитие координации.

Задачи:

1. Продолжать упражнять в ходьбе и беге по кругу с поворотом в обратную сторону, ходьба и бег в рассыпную,прыжках и подлезании.

2. Учить навыкам лазанья под дугу .

3. Закрепить занимать правильное исходное положение для прыжков на двух ногах, в умении сохранять устойчивое равновесие при ползание по ограниченной опоре.

Материал и оборудование: мячи, дорожка шириной 20 см,дуга высотой 50 см,бруски,музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть.

Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» – дети при-седают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!»– переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнениия с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди.

Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки

на двух ногах кругом, в обе стороны.

Основные виды движений.

1. “ По дорожке” (ширина дорожки 20 см).

2. “Не задень” - лазанье под дугу (высота 50 см).

При подлезании под дугу головой вперед сначала ребенок, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.

При подлезании ногами вперед сначала передвигается одна нога, потом прогибается спина, затем переставляется вторая нога.

При подлезании правым (левым) боком сначала передвигается правая (левая) нога, затем прогибается спина и проносится голова, а после этого переставляется левая (правая) нога.

3. “Перепрыгни - не задень” - прыжки на двух ногах через бруски.

Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Инструктор предварительно объясняет последовательность упражнений и дает команду к началу выпoлнeния.

Подвижная игра “Пробеги тихо”

Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

III часть.Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.