**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:**

*«Медвежата»*

**ползание**

(для детей младшей группы)

Выполнила инструктор

по физической культуре:

Назарова Е.Н.

**Саранск, 2020**

Цель: Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

Задачи

1. Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.

2. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

3. Закрепить упражнении с мячом.

Материал и оборудование: гимнастическая скамейка, набивные мячи,музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.

II часть. Общеразвивающие упражнениия.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться,вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться,

вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Инструктор показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: «Бросили!» – дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным.

2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Инструктор предлагает

детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» – «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Мы топаем ногами». Инструктор вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время инструктор говорит: «Стой!» Дети замедляют движение,

останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

III часть Ходьба в колонне по одному.