Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

“Детский сад №22 комбинированного”

**Конспект**

занятия по образовательной области

физическое развитие

на тему:**”Прыжки через шнур”**

(для детей старшей группы)

 Выполнила инструктор:

 по физической культуре

 Назарова Е.Н.

Саранск 2020

Цель: Формирование умение правильно выполнять прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м)

Задачи:

1. Продолжать упражнять детей в построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).

2.Развивать координацию движений, учить к мягкому приземлению с легким сгибания колен при выплнении прыжков на двух ногах.

3. Формировать силу мышц ног и мышц плечевого пояса в процессе формирования двигательных умений и навыков, повторить ходьбу с перешагиванием, лазанье.

Материал и оборудование:шнур, набивные мячи, кегля, обручи, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).

II часть. Общеразвивающие упражнениия .
1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 —- руки в стороны: 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; З — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — поворот туловища вправо: 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).

 «Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, на расстоянии 4 м ставятся кегли по числу детей. дается задание: сбить кеглю, прокатывая мяч вперед энергичным движением обеих рук. Инструктор отмечает детей, которые справились с заданием. На исходную линию выходит рая подгруппа и повторяет то же упражнение (2—3 раза).

«Пробеги — не задень». Инструктор ставит кегли в один ряд на расстоянии 30 см одну от другой. дается задание: пробежать не задев за них. Выполняется в колонне по одному двумя командами 2—3 раза.

Подвижная игра «С кочки на кочку. Инструктор выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. ).

Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу инструктора первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».