**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

 **по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:** *«Прыжки»*

 (для детей старшей группы)

 Выполнил: инструктор по физической культуре: Назарова Е.Н.

Саранск 2020

**Цель**: Совершенствовать технику выполнения прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед.

.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону.

2. Учить в умении выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстоянии 5 м., формирование опорно - двигательного аппарата и правильную осанку.

3. Закрепить умение перебрасывании мячей друг другу стоя в шеренгах, в умении ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи.

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

**Ход занятия:**

I часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; З руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—б раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).

7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2-—З раза).

2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).

Подвижная игра «Сделай фигуру».

По сигналу инструктора все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Инструктор отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

 III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Инструктор заранее прячет какой – либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательный. Ходьба в колонне по одному.