**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:** *«Лазанье»*

(для детей старшей группы)

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

Саранск 2020

**Цель**: Учить пролезать правым и левым боком в обруч, не задевая край обруча.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять детей в построении в круг.

2.Совершенствовать у детей умение пролезания в обруч правым и левым боком,укрепление здоровья детей, создание условий для привития интереса к физической культуре.

3. Закрепить навыки бросания мяча о пол одной рукой и ловле двумя, развивать равновесие.

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

**Ход занятия.**

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—б раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; З — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).

3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—б раз).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая, поймать мяч двумя руками (4—5 раз).

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (б раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгивать повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5 раз под счет инструктора).

Основные виды движений.

1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8-10 раз).

2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—б раз).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении.

Затем по сигналу инструктора дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке не касаясь верхнего края обода, при подлезании правым (левым) боком сначала передвигается правая (левая) нога, затем прогибается спина и проносится голова, а после этого переставляется левая (правая) нога. а затем упражнение в равновесии.

Кто быстрее». Играющие встают в две колонны парами. Дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу инструктора упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д.

III часть. Малоподвижная игра  «Угадай по голосу».

Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:  
Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг,  
А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голосок.  
Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя).  
Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.Ходьба в колонне по одному.