Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

“Детский сад №22 комбинированного”

**Конспект**

занятия по образовательной области

физическое развитие

на тему:**”Ходьба по канату”**

(для детей старшей группы)

Выполнила инструктор:

по физической культуре

Назарова Е.Н.

Саранск 2020

Цель: Формирование умение правильно выполнять ходьбу по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.

Задачи:

1. Продолжать упражнять детей в построении шеренгу, перестроении в колонны, ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

2.Отрабатывать умение выполнять ходьбу по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.

3. Формировать силу мышц ног и мышц плечевого пояса в процессе формирования двигательных умений и навыков, повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд.

Материал и оборудование:канат, мешки для метания,музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании)

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 и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—--10 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.

Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.

Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку. Предварительно инструтор дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу инструтора дети меняются местами.

Подвижная игра «Карусель»

Описание: Играющие образуют круг. Инструтор дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты: Каждый должен занять свое место.Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Ход игры: 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 голоиок.  
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.

III часть. Ходьба в колонне по одному.