**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

 **по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:**

 *«Ползанье по по - медвежьи»*

 (для детей средней группы)

Выполнила инструктор

 по физической культуре:

 Назарова Е.Н.

**Саранск, 2020**

Цель: В умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площадке.

Задачи:

1. Продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора,ходьба и бег в рассыпную.

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на ограниченной площадке, содействовать развитию координации, силы.

3. Закрепить приёмы метания: развить ловкость и глазомер при метании на дальность.

Материал и оборудование: мешок для метания, косички,гимнастическая скамейка, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть.Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнениия с косичкой

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.

Основные виды движений.

1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность (6-8 раз).Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Инструктор показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни “по -медвежьи” (2-3 раза).

Инструктор ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и ступни “по - медвежи” проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.

3. Прыжки на двух ногах , дистанция 3 м.

Подвижная логоритмика Железнова - Лимпопо(обезьянки)

<https://youtu.be/faSPOxRVmK>

III часть.Ходьба в колонне по одному.