**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

 **по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:**

 *«Лазанье под шнур»*

(для детей подготовительной группы)

 Выполнила инструктор

 по физической культуре:

 Назарова Е.Н.

Саранск, 2020

Цель: Упражнять детей лазить под шнур.

Задачи:

1. Продолжать учить прыжкам в длину с разбега, упражнения в ходьбе и беге, в перебрасывании мяча друг другу.

2. Учить энергично отталкиваться одной ногой и прземляться на обе полусогнутые ноги.

3.Закрепить умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге, умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне,шеренге.

Материал и оборудование: обручи, мячи, кубики, шнур,музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть. Ходьба в колонне по одному , переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора “Поворот!” ходьба и бег в колонне по одному ;ходьба и бег в рассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

И.п. - основная стойка, обруч в правой руке, 1 - мах обручем вперёд; 2 - мах обручем назад; 3 - мах обручем вперёд с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).

И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватов с боков, 1 - обруч вверх, руки прямые; 2 - наклон туловища вправо(влево), обруч вправо; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

И.п. - основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 - приседая ,колени развести, обруч вперёд, 3-4 исходное положение (5 - раз).

И.п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 - обруч вверх;2 - наклон вперёд, коснуться обручем пола между носками ног; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 -исходное положение (6 раз).

И.п. - основная стойка в обруче. На счёт “1-7” прыжки на двух ногах в обруче, на счёт “8” прыжок из обруча. Поворот кругом и повтороение прыжков (2-3 раза).

Основные виды упражнений.

1. Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.

2.Эстафета с мячом “Передал - садись”

3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь рукми пола и не задевая шнур.

Подвижная игра “Охотники и утки”.

Все участники должны разделиться на 2 команды. Одна команда это охотники, а другая утки. На земле чертится большой круг. Утки встают внутрь круга, а охотники за кругом.
нее играть. Все участники должны разделиться на 2 команды. Из шнура образовать круг.Утки встают внутрь круга, а охотники за кругом.



По команде Старт, охотники пытаются попасть мячом в уток. Участники-утки должны уворачиваться от мяча. Им разрешено бегать только внутри круга.

Если мяч коснулся утки, то этот игрок (утка) выбывает из игры и выходит из круга, а игра продолжается.

Игру можно продолжать до тех пор, пока не будут «убиты» все утки. Когда все утки убиты, то команды могут поменяться — охотники становятся утками, а утки охотниками.

Игра малой подвижности “Великаны и гномы”

Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки.

III часть.Ходьба в колонне по одному.