**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:** *«Равновесие»*

(для детей средней группы)

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

**Саранск 2020**

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

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе парами, ходьба и бег в рассыпную, в перестроении в три колонны.

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади, содействовать развитию координации, силы.

3. Закрепить прыжки в длину с места, прокатывание мяча змейкой.

**Материал и оборудование**:гимнастическая скамейка,шнур, мяч, кубики, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия:**

I часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.  
II часть. Общеразвивающие упражнения.  
1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  
4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).  
5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз).  
6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).  
  
Основные виды движений.  
1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову.

2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.  
3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.  
Подвижная игра «Котята и щенята».  
Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. «Котята» находятся около скамейки; «щенята» – на другой стороне комнаты. Инструктор предлагает «котятам» побегать легко, мягко. На слова инструтора: «Щенята!»– вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котятами» и «лают»: «Ав-ав-ав». «Котята», мяукая, быстро влезают на скамейку. «Щенята» возвращаются в свои «домики». После двух-трех повторений дети меняются ролями, и игра продолжается.  
III часть. Игра малой подвижности.