**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:**

*«Равновесие»*

(для детей подготовительной группы)

Выполнила инструктор

по физической культуре:

Назарова Е.Н.

**Саранск, 2020**

Цель: Упражнять детей в ходьбе на носочках между предметами с мешочком на голове .

Задачи:

1. Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.

2.Развивать координацию движений , быстроту, развивать силу основных мышечных групп, способность растяжению и укреплению мышц и связок.

3. Закрепить энергичное оттаклкивание одной ногой и преземлении , содействовать развитию координации, силы, формирования навыков прыганья.

Материал и оборудование: мячи малый и средний размер, гимнастическая скамейка,набивные мячи,мешочки для метания, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть.Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.  
«Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2-3 раза.

II часть. Общеразвивающие упражнениия на гимнастической скамейке  
1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).  
2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).  
3.И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз).  
4.И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг наскамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).  
5.И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища.Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поврот кругом иповторить прыжки (3-4 раза)

Основные виды движении

1.Бросание мяча в шеренгах .

В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу инструктора перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.  
  
2.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.

3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное —пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м).

Подвижная игра «Салки с ленточкой».

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

III часть.Ходьба в колонне по одному.