**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:** *«Ходьба по доске»*

(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 уменьшенной площади, содействовать развитию координации, силы.

3. Закрепить прыжки в длину с места.

**Материал и оборудование**:доска шириной 15 см, шнур, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия:**

1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.  
2 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. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).  
  
2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).  
  
Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза).  
  
Инструктор раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).  
  
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.  
3 часть. Игра малой подвижности