**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:**

*«Прыжки через короткую скакалку»*

(для детей подготовительной группы)

Выполнила инструктор

по физической культуре:

Назарова Е.Н.

**Саранск, 2020**

Цель: Формирование умение прыгать через скакалку.

Задачи:

1. Продолжать упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, перестроении в колонне по одному, по сигналу инструктора перестроении в пары (колонна по два), ходьба и бег в рассыпную.

2.Развивать координацию движений ,обучать прыжкам через скакалку меткость, быстроту, развивать силу основных мышечных групп, способность растяжению и укреплению мышц и связок.

3. Закрепить ползанье на четвереньках с опорой на ладони и колени, содействовать развитию координации, силы, формирования навыков прыганья.

Материал и оборудование: мешочки для метания, кубики,скакалка,набивные мячи, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть.Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнениия   
1.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).  
2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение (5 раз).  
3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.  
4.И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).

*5*.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь,руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет«1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движении

1.Метание мешочков на дальность .  
2.Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).

3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).

Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3—4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, занятв правильное исходное положение — одна нога чуть впереди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, инструктор отмечает отличившихся и приглашает следующую группу.  
  
Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени вокруг предметов. В умеренном темпе. Главное — смотреть вперед и выгнать спину.  
  
Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит первая группа. Задание: прыжки через короткую скакалку.  
  
Подвижная игра «Совушка».

 Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

Варианты:  выбирается две совы. Принимать интересные позы.

III часть.Ходьба в колонне по одному.