**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

 **по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:**

 *«Ползанье по гимнастической скамейке»*

 (для детей средней группы)

Выполнила инструктор

 по физической культуре:

 Назарова Е.Н.

**Саранск, 2020**

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

Задачи:

1. Продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора.обратную сторону.

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на ограниченной площадке, содействовать развитию координации, силы.

3. Закрепить приёмы метания: развить ловкость и глазомер при метании на дальность.

Материал и оборудование: мешок для метания, мячи,гимнастическая скамейка, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I часть.Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнениия с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди.

Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.

Основные виды движений.

1.Метание мешочков на дальность (6-8 раз).Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Инструктор показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

Инструктор ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.

Подвижная игра «Кот и мыши».

Дети-«мыши» сидят в норках. В другой стороне сидит «кот». «Кот» засыпает, и только тогда «мыши» разбегаются по залу. Но «кот» просыпается и начинает ловить «мышей». Они бегут в норки и занимают свои места.

III часть.Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.