**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:** *«Подлезание под дугу»*

(для детей старшей группы)

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

Саранск 2020

**Цель:** Учить в подлезании под дугу.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы.

2.Совершенствовать у детей навыки подлезания , побуждать их к этому движению,укрепление здоровья детей, создание условий для привития интереса к физической культуре.

3. Закрепить навыки правильного выполнения прыжка в длину с разбега, способствовать формированию скоростных качеств, формирвать двигательные умения и навыки, обучить технике отталкивания, забрасывания мяча в корзину.

**Материал и оборудование**:флажки,шнур,мячи, дуга, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия.**

I часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал инструтора ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение.

То же другой рукой (5—6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5-—б раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положени (6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет инструктора в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).

2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).

3. Подлезание под дугу (обруч) — 5—6 раз.

Подвижная игра «Пустое место».

Играющие становятся вкруг, положив руки на пояс, - получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

«Вокруг домика хожу

И в окошечки гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу».

После слов «постучу», водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?», - водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?», - водящий отвечает: «Бежим наперегонки», – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

III часть Малоподвижная игра.«Затейники»

Выбирается водящий-затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте дружно вместе

Сделаем вот так…»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.Ходьба в колонне по одному.