Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

“Детский сад №22 комбинированного”

**Конспект**

занятия по образовательной области

физическое развитие

на тему:**”Прыжки Парашютисты”**

(для детей младшей группы)

Выполнила инструктор:

по физической культуре

Назарова Е.Н.

Саранск 2020

**Цель**: Совершенствование навыка прыжков на двух ногах.

**Задачи:**

1. Продолжать упражнять в ходьбе и беге между предметами; прокатывания мяча друг другу.

2.Учить детей прыжкам со скамейки и приземляясь на обе ноги.

Развивать ловкость,внимание, быстроту движений.

3. Закрепить в упражнений в прокатывании мяча.

**Материал и оборудование**:мяч,кубики, набивные мячи, гимнастическая скамейка, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия:**

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала инструктор ставит кубики 8-10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками "змейкой", а между набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге – не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Прыжки "Парашютисты". Дети-"парашютисты" распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это "самолет". Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой – "на аэродроме" сидя ноги скрестно. По команде: "Приготовились!" – дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: "Прыгнули!" – выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд. Затем дети меняются местами.

Дети распределяются на небольшие группы по 4–5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал инструктора, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Время упражнений в прокатывании мяча определяется инструктором.

Подвижная игра "Воробышки и кот".

Дети стоят вдоль стен комнаты на больших кубах (высота 15—20 см) или скамейках. Это воробышки на крыше или в гнездышках. В стороне сидит кошка, роль которой исполняет ребенок. «Воробышки полетели»,— говорит инструтор. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны — воробышки машут крыльями — и бегают врассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.