Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

“Детский сад №22 комбинированного”

**Конспект**

занятия по образовательной области

физическое развитие

на тему:**”Метание мешочков”**

(для детей старшей группы)

 Выполнила инструктор:

 по физической культуре

 Назарова Е.Н.

Саранск 2020

Цель: Формирования навыков метания в вертикальную цель на дальность.

Задачи:

1. Продолжать упражнять детей в построении шеренгу, перестроении в колонны, ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструтора, ходьба с перешагиванием через кубики.

2.Развивать силу мышц ног и мышц плечевого пояса в процессе формирования двигательных умений и навыков, учить принимать правильную стойку при метании, обучать метать на дальность.

3. Закрепить ходьбу на носках на ограниченной опоре .

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

Ход занятия:

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструтора; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).

II часть. Общеразвивающие упражнениия с мячом.
1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны;

2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; З — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. К. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед,положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).

3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—З прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу.

1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз)..

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны;

2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).

6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить З—4 раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз).

2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).

Дети целятся на звенья по количеству мишеней и встают в колонны друг за другом, у каждого в руках по два мешочка. Инструктор показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим.

Инструктор ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой до скамейки, затем переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание. После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.

Подвижная игра «Удочка»

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Инструктор вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза и подсчитываются пойманные.

III часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.