**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

**Конспект**

**занятия по образовательной области**

**«Физическое развитие»**

**на тему: «Прыжки через короткую скакалку»**

**(для детей старшей группы)**

**Выполнила инструктор:**

**по физической культуре**

**Назарова Е. Н.**

**Саранск 2020**

**Цель**: Разучить прыжки с короткой скакалкой.

**Задачи:**

**Образоватльные**: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

**Оздоровительные**:формировать двигательные навыки и умения,укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки, развитие выносливости,гибкости.

**Воспитательные**: способствовать к проявлению смелости,уверенности,решительности в своих силах.

**Методические приёмы:**

1.Наглядный

2.Словесные(напоминание, указания, вопросы)

3.Практические

4.Игровые

5.Поощрение

**Оборудование:**

скакалки,кубики,обручи,музыка.

**Ход занятия:**

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

1. И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.

1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; З — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (З—4 раза).

2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8—.-10 раз).

3. Пролезание в обруч (6 раз).

Подвижная игра «**Ловишки-перебежки».**

 Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую Сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы

III часть. Ходьба в колонне по одному.