

Конспект занятия по физической культуре для детей старшей группы (5-6 лет) «Мой веселый звонкий мяч!»

Цель: развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, с целью формирования основ здорового образа жизни в процессе действий с мячом.

Задачи:

Оздоровительные: укреплять здоровье, формировать правильную осанку, развивать мышцы стопы для профилактики плоскостопия, моторику рук и тела.

Образовательные: упражнять в выполнении различных видов ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с использованием мячей. Формировать умение перестраиваться в тройки, колонны.

Развивающие: развивать точность и координацию движений, пространственную ориентацию, психофизические качества: быстроту реакции, ловкость.

Воспитательные: воспитывать интерес к упражнениям с различными атрибутами, стремление участвовать в играх-эстафетах с элементами соревнований, положительные нравственно-волевые черты детей, соблюдать правила игры и поведения; дружелюбие, смелость, взаимовыручку, умение действовать коллективно.

Оборудование: мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка, обручи 6 шт.; ортопедическая дорожка, нетрадиционное оборудование для ходьбы, набор массажных ковриков, кегли.

Ход занятия:

Дети заходят в зал, становятся в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте ребята!

Сегодня к нам на занятие пришел веселый...

Да вы и сами догадаетесь кто, отгадав загадку:

У Непоседы — паренька

Круглые бока.

Ударишь — не плачет,

А всё выше скачет. (Мяч)

Инструктор: Правильно, это мяч. Его зовут Непоседа. Он предлагает нам провести веселое занятие с мячами, поупражняться в ловкости, быстроте.

Инструктор: Непоседа привел к нам целую команду своих друзей-мячиков. Вы согласны с ними поиграть?

Ответ детей

Инструктор: Тогда начнем нашу веселую тренировку. Непоседа посмотрит, как ребята будут выполнять упражнения.

Инструктор: Направо! Берем из корзины по одному мячу! Шагом марш!

1. Вводная часть

- Ходьба в колонне по одному мяч под правой рукой /7-8 сек/
- Ходьба на носках, мяч вверху /7-8 сек/
- Ходьба на пятках, мяч за головой /7-8 сек/

- Ходьба с высоким подниманием колен, мяч в вытянутых руках впереди. /7-8 сек/
- Ходьба «присядью» - мяч у груди.
- Боковой галоп – одна нога догоняет другую мяч в двух руках у груди /7-8сек/.
- Бег змейкой.
- Ходьба вокруг зала в колонне друг за другом.

Инструктор: За направляющим шагом марш! Мяч с правой стороны. Восстанавливаем дыхание. Носом – вдох, через рот.

Инструктор: Через середину залаходим тройками. Шагом марш! На вытянутые руки разомкнись!

2. Общеразвивающие упражнения с мячом

*Если хочешь стать умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Никогда не унывай,
И с мячом весь день играй*

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке.

Раз, два - поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку /8-10 раз/

Три, четыре - вернуться в исходное положение

То же левой рукой /8-10 раз/

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Раз - руки вперед;

два - поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо;

три - руки вперед, переложить мяч в левую руку;

четыре - вернуться в и.п. /8-10 раз/

3. И. п.: ноги широко расставлены, руки в стороны мяч в правой руке.

Раз, два - наклон, завести правую руку с мячом под левую ногу, переложить мяч в другую руку;

Три, четыре - вернуться в исходное положение/8-10 раз/

Повторить то же самое другой рукой/ 8-10 раз/

4.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед с мячом.

Раз - присели,

Два - уронили мячик на пол,

Три - поймали двумя руками,

Четыре - встали в и.п./8-10 раз/

5. И. п.: сидя на ковре на пятках, мяч в правой руке.

Раз, два, три, четыре - прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним;

Пять, шесть, семь, восемь - то же влево/8-10 раз/

6. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

Раз, два - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги;
Три, четыре - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге/8-10раз/

7. И. п.: мяч зажат между ногами, руки на пояссе.

Прыжки на двух ногах с поворотами по команде/8раз в каждую сторону/.

8. Ходьба на месте.

Дыхательное упражнение «Надуй мяч».

Раз, два - глубокий вдох;

Три, четыре - резкий выдох, как будто надуваем мяч.

3.Основные виды движений.

Полоса препятствий: (по кругу)

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом на вытянутых руках.

2. Ходьба по ортопедической дорожке/на пятках, носках, на полной ступне по следам.

3. Прыжки из обруча в обруч, расположенные змейкой.

4. Ходьба по шнуре с подбрасыванием и ловлей мяча (с хлопком руками).

5. Ходьба по массажным коврикам.

Дети перестраиваются в одну колонну, по кругу обходят зал, складывая мячи в корзину, делятся на 2 команды: «Быстрые» и «Ловкие»

Эстафета «Мяч другу»

Дети стоят парами в двух колоннах на линии старта, у каждой пары в руках мяч. По сигналу пары бегут вперёд боком до конуса-ориентира, перебрасывая мяч друг другу, возвращаются обратно, передают мяч следующей паре, встают в конец колонны.

Игра малой подвижности «Тебе - мне»

Из разных положений (сидя, стоя) катать мяч друг другу разными способами (двумя руками, поочерёдно правой и левой рукой).

Релаксация «Раздувающийся шар»

Представьте, что у вас туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рвется ввысь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза.

Дети открывают глаза, встают, а на ковре лежит мячик Непоседа
Инструктор: Ребята, так же наш гость Непоседа! Он хочет что- то сказать!

/ Непоседа хвалит детей за умение заниматься и играть с мячами, выделяет отличившихся детей и команды/. Обещает скоро опять прийти к детям, прощается, уходит.

Рефлексия

- Понравилось вам занятие?
- Что было для вас сложным?
- Как вы справлялись?
- Что было самое интересное?
- Что было самое смешное?
- Где еще пригодятся наши умения действовать с мячом?

Дети становятся друг за другом в колонну, выходят из зала.

The screenshot shows a computer browser window displaying the MAAM.RU website. The address bar shows the URL www.maam.ru. The main header features the MAAM.RU logo and navigation links for 'Поиск по Маам' (Search), 'Найти' (Find), and 'Выход' (Logout). Below the header, a user profile for 'Суворова Мария' is shown, including a small profile picture, a '+1' badge, and social media icons for K+, heart, and exclamation mark. There are also links for 'Публикация', 'Фото', 'Сообщения', 'Обсуждение', 'Голоса', and 'Блог'. A pink banner below the profile reads 'Заказать свидетельства · Картинки · Конспекты · Фотоконкурсы · Календарь · Мои Документы!!! Свидетельства, Дипломы! Рецензии'. The main content area features a large green banner with the text 'МААМ-Картишки: скачай дидактические пособия!' and a yellow flower graphic. To the left is a sidebar with links like 'Главное', 'Новое', 'Лучшее', etc. On the right, there's a section titled 'Коллеги приглашают' with links to various posts by users like 'Курнина Любовь Владимировна' and 'Титова Наталья'. At the bottom, there's a yellow box for 'Личные сообщения: новые (1)' and a footer with various site links and a date stamp '16.12.2025'.