

## ***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-мячииков. 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 вверх /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 «присядь» - 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 зала выходим 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 поясе.

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 шнуру 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, поочередно 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 это 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.

