Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно – речевого развития воспитанников № 27 «Теремок»

поселка Комсомолец Кировского района Ставропольского края.

Конспект физкультурного занятия c детьми 5-6 лет

**«Волшебный мяч»**

Подготовила:

Гарбузова Ольга Дмитриевна инструктор по физической культуре

[**Конспект физкультурного занятия с детьми 5 - 6 лет**](http://a2b2.ru/storage/files/person/144401/section/61852/80976_2-3%20goda.docx)

**«Волшебный мяч»**

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Форма проведения:** учебно-тренировочная.

**Задачи:**

1. Укреплять мышцы плечевого пояса;
2. Закреплять метания на дальность и в цель, улучшать точность двигательных действий;
3. Формировать целенаправленную двигательную активность в самостоятельной и организованной физкультурно-игровой деятельности с мячами.

**Оборудование:** детские волейбольные мячи, игровое пособие «островки» по количеству детей, набивные мячи (1 кг) на пару, 2 фитбола, подвешенный обруч большого диаметра, баскетбольное кольцо, бум, гимнастическая скамейка, тоннель, 4 обруча среднего диаметра.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Программное содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **Вводная часть (5 мин)** | | | |
| 1 | **Построение в шеренгу, приветствие.**  Педагог сообщает детям, что сегодня на занятии они будут выполнять интересные упражнения и играть с разными видами мячей | 1 мин | Проверка осанки |
| 2 | **Ходьба в колонне по одному с препятствиями:** | 1,5 мин | По периметру зала расположены «островки» на расстоянии 1-1,2 м |
| ‑ на пятках между «островками»;  ‑ боком приставным шагом, перешагивая через островки;  – с высоким подниманием бедра, перешагивая через островки |  | Руки за головой  Руки на поясе  Руки в стороны |
| 3 | **Бег в колонне по одному с препятствиями:**  ‑ «змейкой» между островками;  ‑ перешагивая через островки;  ‑«змейкой» между островками, сгибая голень назад | 1 мин | Соблюдать расстояние.  Не задевать островки.  Активно работать руками |
| 4 | **Динамические дыхательные упражнения:**  И.п. – стойка на «островке».  1-2 – руки вверх, вдох носом;  5-6 – и.п., выдох ртом  И.п. – то же.  1-2 – поворот головы направо, вдох носом;  5-6 – поворот головы налево, выдох ртом  *Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ* | 3-4 раза  2-3 раза | Посмотреть вверх  Медленно, плавно |
| **Основная часть (18 мин)** | | | |
| 1 | **Комплекс ОРУ с мячом:** | 4 мин | Стараться не ронять мяч |
| И.п. – о.с., мяч на груди.  1 - надавить на мяч ладонями;  2-3 -удерживать напряжение;  4 – и.п. | 3-4 раза | Кисть поднята кверху  Увеличивать силу надавливания  Расслабиться |
| И.п. – узкая стойка, мяч сзади внизу.  1-3 – пружинящие наклоны вперед с отведением мяча назад;  4 – и.п. | 5-6 раз | Ноги и руки прямые, по возможной амплитуде |
| И.п. – сед ноги врозь, мяч внизу.  1-3 – наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой;  4 – и.п.  5-8 – то же в др. сторону | 4-5 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| И.п. – стойка на коленях, мяч вверху.  1 – сесть на пятки, отбить мяч о пол;  2 – поймать мяч, и.п. | 5-6 раз | Стараться не уронить мяч |
| И.п. – лежа на животе, руки вверху, мяч на полу у правой руки.  1-2 – поднять голову и плечи, прокатить мяч от правой руки к левой;  3-4 – и.п. | 4-5 раз | Прогнуться, ноги не поднимать |
| И.п. – упор на коленях, мяч между стоп.  1 – прогнуть спину, поднять голени;  2 – и.п. | 5-6 раз | Стараться не выпустить мяч |
| И.п. – стойка, руки на поясе, мяч на полу.  Подпрыгивать с ноги на ногу вокруг мяча | 2 серии по 8-10 раз | Менять направление, чередовать с ходьбой |
| 2 | **Полоса препятствий с мячом:** | 3 мин | Препятствия расставлены по периметру площадки |
| * ходить по мостику-буму на носках, мяч за головой; * пролезать в упоре на коленях через тоннель, прокатывая мяч перед собой; * ходить в наклоне по гимнастической скамейке, прокатывая мяч вперед; * бросать мяч в баскетбольное кольцо; * прыгать на двух ногах из обруча в обруч с отбиванием мяча о пол и ловлей; * бросать мяч, в вертикально подвешенный обруч |  | Удерживать равновесие  Не касаться тоннеля спиной  Обеспечить страховку  Расстояние 1,5-2 м, любым способом  Сначала прыгнуть в обруч, затем отбить мяч о пол и поймать  Высота – 1,5-2 м от пола |
| 3 | **Упражнения с набивными мячами в парах:** | 3 мин | Расстояние между парами 2,5 – 3 м |
| И.п. – сед ноги врозь.  ‑ прокатывать мяч двумя руками  И.п. – сед согнув ноги скрестно, мяч на груди.  ‑ бросать мяч двумя руками от груди  И.п. – лежа на животе, мяч в руках.  ‑ прокатывать мяч двумя руками  И.п. – стойка ноги врозь в наклоне лицом друг к другу, мяч внизу.  ‑ прокатывать мяч двумя руками | 6-8 раз  5-6 раз  4-5 раз  5-6 раз | Прокатывать мяч плавным толчком  При броске полностью разгибать руки |
| 4 | **Эстафета «Кенгуру»:** участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки сидят на фитболах. По сигналу первые игроки прыгают на фитболах до поворотной стойки (расстояние 4-5 м от стартовой линии) и обратно, передают фитбол следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету | 2-3 раза | Можно изменить правила эстафеты и обратно катить фитбол по полу или бежать с мячом в руках |
| **Заключительная часть (4 мин)** | | | |
| 1 | **Подвижная игра «Ты катись, веселый мяч»:** игроки передают фитбол по кругу из рук в руки со словами:  *Ты катись, веселый мяч,*  *Быстро-быстро по рукам,*  *У кого веселый мяч –*  *покажи движенье нам.*  Игрок, у которого оказался мяч, выходит в центр круга и показывает любое упражнение (без мяча), а остальные игроки его повторяют | 4-5 раз | Можно изменять исходное положение игроков (стоя лицом в круг, стоя спиной в круг, сидя и др.).  Каждый новый игрок показывает новое упражнение |
| 2 | **Построение, подведение итогов**  Дети вспоминают, с какими видами мячей они работали на занятии, делятся впечатлениями, отвечают на вопросы педагога | 3 мин | Напомнить детям все виды мячей, с которыми они работали на занятии: волейбольные, набивные, фитболы. Показать другие виды мячей: футбольные, теннисные, баскетбольные |