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 поясеРуки 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 ртомИ.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 раза2-3 раза | Посмотреть вверхМедленно, 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 кверхуУвеличивать силу надавливанияРасслабиться |
| 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 равновесиеНе касаться тоннеля спинойОбеспечить страховкуРасстояние 1,5-2 м, любым способомСначала прыгнуть в обруч, затем отбить мяч о пол и пойматьВысота – 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 рукамиИ.п. – сед согнув ноги скрестно, мяч на груди.‑ бросать мяч двумя руками от грудиИ.п. – лежа на животе, мяч в руках.‑ прокатывать мяч двумя рукамиИ.п. – стойка ноги врозь в наклоне лицом друг к другу, мяч внизу.‑ прокатывать мяч двумя руками | 6-8 раз5-6 раз4-5 раз5-6 раз | Прокатывать мяч плавным толчкомПри 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 |