**Конспект физкультурного занятия с детьми подготовительной группы**

**«Веселый мяч»**

**Место проведения:**физкультурный зал.

ГБДОУ Детский сад №78 Калининского района Санкт-Петербурга

**Дата проведения:** 16.10.2024г.

**Форма проведения:**учебно-тренировочная.

**Занятие проводит:** инструктор по физической культуре Декусар Ольга Вячеславовна , ГБДОУ Детский сад №68

**Цель:**

Приобщение ребенка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

**Задачи:**

* Закреплять у детей навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу ;
* Четко принимать исходные положения при выполнении ОРУ, точно выполнять разнообразные направления движений
* Совершенствовать выполнение передач мяча различными способами:

-перекатывание мяча двумя руками в парах;

-бросание мяча двумя руками снизу в парах;

-бросание мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в парах;

-игровое упражнение « Передай мяч» в шеренгах;

* Развивать коммуникативные способности детей, умение работать в группе сверстников. Воспитывать положительные черты характера(организованность, активность, а также взаимопомощь, чувство товарищества)

**Оборудование:** гимнастическая скамейка -2шт, детские мячи по количеству детей, ориентиры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Программное содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **Вводная часть** | | | |
| 1 | **Построение в шеренгу, приветствие.**  Педагог : Ребята, вы любите путешествовать?- (ответы детей) .Сегодня мы отправимся с вами в путешествие на таинственный остров, где нас ждет сюрприз! Готовы? Тогда надо добраться до порта, где нас ждет корабль! | 1 мин | Проверка осанки |
| 2 | **Ходьба в колонне:** | 2 мин | По периметру зала |
| - обычная ходьба, сохраняя направление  - ходьба на носках  - ходьба на пятках  - ходьба с высоким подниманием бедра  - ходьба с захлёстом голени назад |  | Голова и туловище прямо, живот втянут  Руки за голову, плечи развернуты  Руки на поясе, держим осанку  касаться коленями ладоней(руки согнуты перед собой)  касаться пятками ладоней(руки сзади) |
| 3 | **Бег в колонне по одному:**  - с заданиями на сигнал:  Смена направления бега- по свистку бег в обратном направлении | 2 мин | Смотреть вперед, соблюдать дистанцию,  Во время бега вдох носом, выдох ртом. |
| 4 | **дыхательные упражнения:**  - ходьба для восстановления дыхания.1-2 - руки в стороны, вдох носом; 3–4 -и.п., выдох ртом.  Педагог: Вот мы прибыли в порт, где нас ждет корабль. Чтобы занять на нем места перестраиваемся через центр в две колонны.  *перестроение в колонну по два для выполнения комплекса ОРУ на гимнастической скамейке* | 2-3 раза | Медленно, плавно  Спина прямая. |
| 5 | **Комплекс ОРУ :** |  |  |
| И.п. – сидя верхом, руки внизу;  1 –руки к плечам;  2– руки вверх;  3- руки к плечам;  4 -и.п. | 3–4 раза | Смотреть на руки при поднимании наверх |
| И.п. – сидя верхом, руки к плечам;  1-3 – круговое движение согнутых в локтях рук;  4- и.п.; | 5-6раз | Спину держим прямо |
| И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки на поясе.  1- поворот вправо, отводя правую руку через сторону назад ;  2- и.п.;  3-4 – то же, в другую сторону | 4-5 раз | Руку вниз не опускать, голову повернуть за рукой. |
| И.п. – сидя верхом, руки за головой;  1–наклониться вправо, коснуться локтем правого бедра;  2- и.п.  3- 4- то же ,в другую сторону. | 4-5 раз | Локти разведены в стороны |
| И.п. –стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки на поясе.  1- наклониться и коснуться ступни ноги , стоящей на полу  2- и.п.  Повторить несколько раз, затем поменять ногу. | 5-6 раз | Стараться не сгибать ногу, стоящую на полу в колене |
| И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки на поясе.  1- встать, руки в стороны  2- вернуться в и.п. |  | Спину держим прямо |
| И.п. – стойка сомкнув ноги ,боком к скамейке, руки на поясе;  1, 3-прыжок ноги врозь;  2,4-прыжком вернуться в и.п. | 2раза по 10-12 прыжков | Прыжки чередовать с ходьбой. |
| Педагог: Ребята! Вот мы и прибыли на остров! Посмотрите, кто нас встречает! Это обезьянка, которая здесь живет приготовила для вас сюрприз!(открывает мячи в корзине).Ей подарили мячи, но она не знает как с ними играть! Давайте ее научим! Покажем как вы умеете играть с мячами!(дети идут в обход, берут каждый по мячу)  **Основная часть** | | | |
| 1  2 | **Упражнения с мячом:** |  |  |
| Бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении шагом, в колонне по одному | 15-20 раз | Ловить мяч не прижимая к туловищу |
| Бросок мяча вверх ,хлопок в ладоши впереди себя, и ловля двумя руками в движении шагом, в колонне по одному | 15-20 раз | Следить глазами за мячом |
| Отбивание и ловля мяча двумя руками в ходьбе боком приставным шагом(правым и левым боком) | 15-20 раз | Отбивать на каждый шаг, не наклоняться вперед |
| **Упражнения с мячом в парах:** |  | Расстояние между парами 2,5–3 м |
| И.п. – стойка ноги врозь.  - перекатывать мяч двумя руками в парах  И.п. – стойка ноги врозь.  -бросание мяча двумя руками снизу в парах  И.п. – стойка ноги врозь (полусогнуты)  -бросание мяча двумя руками от груди с отскоком от пола | 8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | При катании мяча наклоняется вперед, толкает мяч и тут же встает.  Бросать мяч в руки своему партнеру.  При передаче мяча локти опустить вниз. При ловле поймать его кистями рук ,не прижимать к себе |
| 2 | **Игровое упражнение «Передай мяч»**  Дети встают в две шеренги и по сигналу передают мяч из рук в руки. Последний стоящий в каждой шеренге, получив мяч, бежит за спинами детей , становится в начале шеренги и снова передает мяч. Упражнение заканчивается, когда с мячом в начале оказывается ведущий колонны. | 2 раза | Быть внимательным, не пропускать игрока при передаче мяча |
| 3 | **Подвижная игра «Успей схватить»:**  Дети двигаются под музыку по кругу заданным способом(бегом, подскоками, приставным шагом).В круге расставлены предметы количеством на один меньше, чем детей. В любой момент останавливается музыка и играющие должны как можно быстрее взять один предмет. В конце игры остаются самые ловкие, кто ни разу не остался без предмета. | 2 раза |  |
| **Заключительная часть**  Педагог: Настало время попрощаться с обезьянкой! Теперь она сможет играть вместе со своими друзьями! А нам пора возвращаться в детский сад! А пока мы добираемся,мы сможем изобразить тех, кого мы встретим по пути! | | | |
| 1 | **Музыкальная игра: «Ветер дует, задувает»**  **Дыхательные упражнения** |  | Изображаем различных животных |
| 2 | **Построение, подведение итогов**.  Педагог отмечает тех, кто правильно выполнял упражнения, соблюдал правила, проявлял ловкость , быстроту, сообразительность. Дети делятся впечатлениями, отвечают на вопросы педагога. | 2 мин | К обсуждению проведенного занятия надо привлекать всех детей, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться лучших результатов. Это приучает их к анализу своих поступков. |