

План - конспект
тематического занятия по физической культуре.
"Весёлый мяч"
(старшая группа)

Цель: укрепление здоровья детей.

Задачи:

- упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, мяч над головой в двух руках, в ходьбе по узкой рейке;

- закрепить навык подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками, не прижимая к груди;

- развивать координацию движений, выносливость, ловкость, глазомер, быстроту;

- воспитывать интерес к занятиям физической культурой,

Приёмы: показ, команды, игровой прием, художественное слово, поощрение, помощь ребенку, вводная беседа.

Способ организации: поточный (круговой).

Одежда детей: Шорты, футболки, носочки, чешки.

Пособия: мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, рейка, набивные мешочки - 8 шт., гимнастические мячи - 2шт., мяч большой, спортивные значки для каждого ребёнка.

Ход :

Дети входят в физкультурный зал. Строятся в шеренгу.

Инструктор:

Как вы думаете, кто к нам сегодня в гости пришёл? (*загадывает загадку*)

Хоть надут он всегда,

С ним не скучно никогда.

Что это, как вы думаете?

Дети: Мяч.

Ребёнок читает стихотворение «Мяч» С.Маршака:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Синий, красный, голубой –

Не угнаться за тобой...

Инструктор: А все мячи одинаковые? Что самое главное для мяча? (Чтобы он хорошо прыгал.) Покажите, какие прыгучие бывают мячи. А как прыгают мячи, которые уже давно играют с ребятами? Они, наверное, устали долго прыгать. А сейчас возьмите для себя любой мяч, какой хотите. Проверьте, послушный ли вам достался мяч.

1 вводная часть.

- Ходьба в колонне по одному - мяч в правой руке;
- ходьба на носках - мяч вверху в двух руках;
- ходьба на пятках, в руках вперёд;
- ходьба высоко поднимая колени, мяч в руках за спиной;
- бег обычный;
- бег мелким и широким шагом, по сигналу инструктора.

Обычная ходьба.

Дыхательное упражнение: «Надуем мяч»

Перестроение в три колонны.

2 основная часть.

ОРУ.

Выполняются упражнения с мячами среднего диаметра.

И.п. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в левой руке. 1-2-руки через стороны вверх, посмотреть на мяч, подняться на носки, переложить мяч в правую руку, 3-4-опустить руки вниз вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. (8 раз).

И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в двух руках, внизу. 1- поворот туловища вправо, мяч вперёд, 2 - опустить руки вниз, вернуться в исходное положение, 3 - поворот туловища влево, мяч вперёд, 4 - опустить руки вниз вернуться в исходное положение. (6 раз)

И.п. - стойка ноги шире плеч, мяч внизу в двух руках. 1 - наклон туловища вниз к правой ноге, коснуться носка ноги мячом. 2 - вернуться в исходное положение. 3-4 то же самое, только наклон к левой ноге. (6-7 раз)

И.п. - стоя, ноги пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. 1- присесть, руки вытянуть вперед; 2 в и.п. (8 раз)

И.п. - сидя на пятках, мяч за головой (держим пальцами, голова прямо, локти в стороны). 1- встать на колени, руки с мячом — вверх;

2- сесть на пятки, руки отпустить за голову. 3-4 -тоже самое. (6-7раз)

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. 1-4 прыжки вокруг мяча. Повторить — 4 раза влево, 4 раза вправо.

Инструктор: Ребята! Мяч очень внимательно смотрел за вами как, вы занимались в упражнениях с мячом, ему очень понравилось. А сейчас мяч хочет с вами позаниматься на спортивном оборудовании.

ОВД.

1) Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставным шагом, мяч над головой в двух руках. (3 раза).

2) Ползание гусеницами, мяч лежит на животе. (3 раза).

3) Ходьба по узкой рейке, подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками не прижимая к груди. (8 раз).

Инструктор: Мяч рад вместе с детьми отскакивать, прыгать, а теперь ваш гость мяч хочет посмотреть, как вы умеете соревноваться.

Игра эстафета: "Кто первый" - с гимнастическими мячами.

Играющие делятся на две команды. Первые игроки в команде получают по мячу. Задача игрока, прокатывать мяч между набивными мешочками змейкой до стойки и обратно. Передать мяч следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой закончит задание.

Инструктор: Молодцы ребята! Мячу очень понравилось, как вы играете с мячами, вы очень быстро бегали, вас было даже не догнать. Вы молодцы!!!!

3 заключительная часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу: «Сделай фигуру!»

Инструктор: Ребята! Ваш гость мяч очень доволен, ему понравилось на вашем занятии, он убедился, что наши дети растут сильными, ловкими, смелыми. Мяч с вами прощается до следующей встречи. Дети получают на память спортивные значки.

Выполнила:



