«Организация физкультурно-спортивной работы с детьми дошкольного возраста»

Афанасьев В.В. МБДОУ №67

План-конспект физкультурного занятия в детском саду

Группа: Старшая группа

Возраст: 5-6 лет

Тема занятия: «Волшебный мяч»

Место проведения: физкультурный зал.

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.

Ход занятия

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть (5 мин)		
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
Ходьба в колонне по одному с препятствиями: - на пятках между «островками»; - боком приставным шагом, перешагивая через островки; - с высоким подниманием бедра, перешагивая через островки	1,5 мин	По периметру зала расположены «островки» на расстоянии 1-1,2 м
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
Динамические дыхательные упражнения: И.п. – стойка на «островке».	3-4 раза	Посмотреть вверх

<p>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</p>	<p>2-3 раза</p>	<p>Медленно, плавно</p>
<p>Основная часть (18 мин)</p>		
<p>Комплекс ОРУ с мячом: И.п. – о.с., мяч на груди. 1 - надавить на мяч ладонями; 2-3 -удерживать напряжение; 4 – и.п. И.п. – узкая стойка, мяч сзади внизу. 1-3 – пружинящие наклоны вперед с отведением мяча назад; 4 – и.п. 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 И.п. – стойка на коленях, мяч сверху. 1 – сесть на пятки, отбить мяч о пол; 2 – поймать мяч, и.п. И.п. – лежа на животе, руки вверх, мяч на полу у правой руки. 1-2 – поднять голову и плечи, прокатить мяч от правой руки к левой; 3-4 – и.п. И.п. – упор на коленях, мяч между стоп. 1 – прогнуть спину, поднять голени; 2 – и.п. И.п. – стойка, руки на поясе, мяч на полу. Подпрыгивать с ноги на ногу вокруг мяча</p>	<p>3-4 раза 5-6 раз 4-5 раз 5-6 раз 4-5 раз 5-6 раз 2 серии по 8-10 раз</p>	<p>Кисть поднята кверху Увеличивать силу надавливания Расслабиться Ноги и руки прямые, по возможной амплитуде Ноги в коленях не сгибать Стараться не уронить мяч Прогнуться, ноги не поднимать Стараться не выпустить мяч Менять направление, чередовать с ходьбой</p>
<p>Полоса препятствий с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ходить по мостику-буму на носках, мяч за головой; ● пролезать в упоре на коленях через тоннель, перекатывая мяч перед собой; ● ходить в наклоне по гимнастической скамейке, перекатывая 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 	<p>3 мин</p>	<p>Препятствия расставлены по периметру площадки 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</p>

подвешенный обруч		Высота – 1,5-2 м от пола
Упражнения с набивными мячами в парах: 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	3 мин 6-8 раз 5-6 раз 4-5 раз 5-6 раз	Расстояние между парами 2,5 – 3 м Прокатывать мяч плавным толчком При броске полностью разгибать руки Прокатывать мяч плавным толчком
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)		
Подвижная игра «Ты катись, веселый мяч»: игроки передают фитбол по кругу из рук в руки со словами: <i>Ты катись, веселый мяч, Быстро-быстро по рукам, У кого веселый мяч – покажи движенье нам.</i> 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
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