

Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию
МБДОУ детский сад №70 «Солнышко»



Конспект физкультурного занятия

Форма проведения «Клубный час»

«Путешествие на Сказочную поляну веселых мячей»

Старший возраст

Выполнила:

Инструктор по физической культуре

Кустова Н.А.

г. Улан-Удэ, 2018

Цель:

Создание благоприятных условий для выбора собственной деятельности детьми, поддержка детской инициативы и самостоятельности.

Задачи:

1. Учить детей бросать фитбол вверх и ловить его двумя руками с хлопком;
2. Упражнять в бросании мяча вниз с продвижением приставным шагом вправо и умении ловить двумя руками, в перебрасывании мяча друг другу, в равновесии, в прыжках в глубину;
3. Совершенствовать двигательные умения: перекаты с мячом вправо и влево из и.п. лежа на спине;
4. Повышать двигательную активность детей;
5. Способствовать формированию правильной осанки;
6. Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
7. Развивать чувство ритма.

Оборудование:

Фитболы (по количеству детей), обручи (7 шт.), конусы (3 шт), гимнастические скамейки (2 шт.), дуги (2шт), карта- схема расположения спортивного оборудования на занятии, карточки схемы упражнений.

Ход занятия

Дети проходят в зал по массажным дорожкам, строятся в шеренгу.

Инструктор. Ребята, а вы любите играть? Я приглашаю вас на Сказочную поляну веселых мячей. Если на пути нам встретятся трудности, не испугайтесь? Хотите узнать, кого мы возьмем в помощники? Тогда отгадайте загадку.

Этот мячик не простой,

Этот мячи надувной.

Прыгать ловко не ленись!

Только крепче ты держись!

Дети. Это фитбол.

Инструктор. Молодцы, правильно. Если к путешествию вы готовы, берите мячи. Сначала мы сделаем разминку.

Вводная часть

(отработка навыков: внимание на осанку, дыхание).

Разные виды ходьбы с мячом в руках (2-3 минуты).

Музыкальное сопровождение – «песня о волшебниках» (муз. Г. Гладкого, сл. В Лугового).

1-й куплет

Запев

1-я фраза – ходьба в колонне друг за другом.

2-я, 3-я фразы – ходьба на носках, мяч перед собой.

4-я фраза – ходьба на пятках, мяч за спиной.

Припев

1-я, 2-я фразы – остановиться и повернуться лицом в круг.

3-я, 4-я фразы – выполнять «пружинку», мяч вперед (всего 4 раза).

2-й куплет

Запев: ходьба на внешнем своде стопы, мяч обхватить руками перед собой.

Припев: повороты вправо и влево, мяч в прямых руках.

3-й куплет

Запев: прокатить мяч перед собой.

Припев: поднять мяч вверх, опустить вниз (повторить 2 раза).

Звучит ритмичная музыка (30-40 секунд).

Медленный бег с мячом.

Ходьба, перестроение в 4 колонны.

Основная часть

Ору с футболами

Музыкальное сопровождение.

1. «Мяч вверх». И.п. – о.с., мяч в руках внизу. 1- мяч вверх, посмотреть, руки выпрямить; 2- вернуться в и.п.
2. «Наклоны». И.п.: стоя, мяч перед собой, ноги врозь. 1- наклон вперед, не сгибая ног, ладони – на фитбол; 2-3- покачаться, надавить на мяч; 4- вернуться в и.п. 5 раз.
3. «Ванька – встанька». И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой, держать за ручку. 1- сесть справа от ног; 2- выпрямиться; 3-4- то же влево. 5 раз.
4. «Катаемся». И.п. то же. 1- лечь животом на мяч, упор на руки и на стопы, голову держать прямо, смотреть вниз; 2-3- удерживать равновесие; 4- вернуться в и.п. 6 раз.
5. «Лягушка». И.п. то же. 1- лечь животом на мяч, упор на руки, ноги согнуты в коленях, стопы соединены; 2-3- удерживать равновесие; 4- вернуться в и.п. 6 раз.
6. «Спрячемся» и.п.: сидя на полу ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-4- перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; 5-8- перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и.п. 6 раз.
7. «Силачи» и.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- вернуться в и.п. 6 раз.
8. «Ноги на мяч» и.п.: лежа на полу, на спине, руки вдоль туловища, стопы на мяче. 1-2- поднять ягодицы, удерживать, опустить.
9. Пскоки с ноги на ногу вокруг мяча и ходьба на месте. смена направлений.

Основные виды движений

1. Бросание мяча – фитбола вверх и ловля двумя руками с хлопком.

Инструктор. Ребята, чтобы попасть на сказочную поляну веселых мячей, нужно обязательно преодолеть полосу препятствий. Вот карта, посмотрите и расставьте спортивное оборудование так, как на карте – схеме.

Дети выполняют задание.

Игровые упражнения

2. «Дни недели». Бросание мяча об пол и ловля двумя руками (в обруч) с продвижением вправо приставными шагами. Дети называют дни недели после каждого броска мяча (семь обручей – семь бросков).
3. «Перекасти поле». Перекаты с мячом вправо и влево из и.п. лежа на спине, ноги прямые, мяч в руках над головой.
4. «Колобок» прокатывание мяча по гимнастической скамейке.

Инструктор. Пусть наши помощники отдохнут, а мы с вами поиграем с другими мячами.

Дети становятся в круг.

5. «Лови, бросай, упасть не давай!» - перебрасывание мяча друг другу.

Инструктор. Здорово у нас получается! Все задания выполнили! Посмотрим, всех ли пропустят наши «волшебные ворота»?

«Волшебные ворота» катание фитбола в ворота и подползание под перекладину на средних четвереньках, с упором на ладони, подтягивая колени.

Инструктор. Вот и прибыли мы на Сказочную поляну! Что будем делать?

Ответы детей.

Инструктор. Конечно играть!

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Все дети сидят на мячах по кругу. Считалкой выбирают ловишку, который садится в центр круга. Дети покачиваются на мячах, хлопают в ладоши. Инструктор говорит:

Вот веселые ребята,

Любят прыгать и играть.

Ну, попробуй их догнать!

Раз, два, три – лови!

Как только инструктор сказал слова, дети на мячах стараются ускакать от ловишки. Задача ловишки – прыгая на мяча, поймать как можно больше детей.

Инструктор. На сказочной поляне жители и гости часто играют в веселую игру «Ручейки и озера». И мы поиграем, согласны?

Дети стоят в двух – трех колоннах (с одинаковым количеством игроков) в разных частях зала – это «ручейки». Все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. На сигнал «Ручейки побежали!» команды бегут в разных направлениях. На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, садятся на мячи, берутся за руки, строят круги – «озера».

Заключительная часть.

Инструктор. Ребята, вы знаете, какая любимая игра жителей Сказочной поляны? Эта игра называется «Раз, два, три – ну-ка повтори!» давайте и мы поиграем. Будьте внимательны! Быстро повторяйте упражнение, которое изображено на карточке.

Дети покачиваются на мячах, хлопают ладонями по коленям в такт словам: «Раз, два, три – ну-ка повтори» инструктор показывает карточку – схему статического упражнения на фитболе. Дети выполняют упражнение, отмечается самое лучшее выполнение. Игра повторяется.

Инструктор. Вот и подошло наше путешествие к концу, пора возвращаться в детский сад. Садитесь рядом с мячами поудобнее, закройте глаза, слушайте волшебную музыку, и мы быстро окажемся в нашем детском саду.

Релаксация «Волшебный сон»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают...
Шея не напряжена,
И расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются.
Все чудесно расслабляются.
Дышится легко... ровно... глубоко...

Активизация

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всею открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора и нам вставать,
Бодрый день наш продолжать!

Список литературы

1. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.
2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.