

Конспект

физкультурного занятия

для дошкольников

«Мяч и я, друзья!»

Подготовил:
инструктор по физической культуре
Золотоверхова Татьяна Николаевна

Октябрь 2020

Программное содержание:

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом (*отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди*).

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, чётко реагировать на команды.

Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.

Оборудование: большие мячи по количеству детей, диск с записью шумов природы.

Ход занятия

Построение, перестроение, ходьба, бег, прыжки (*готовим организм к предстоящей работе с мячом*)

ОРУ с мячом в движении под музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Мотоциклисты»

«На красный свет» - выполнение упражнения «Подбрось – поймай». На «зелёный свет» двигаются шагом по залу, отбивая мяч одной рукой (*баскетбольный вариант*).

Упражнение «Баскетболисты»

Забрасывание мяча в корзину сверху из-за головы или от плеча

Инструктор:

А сейчас друзья, зашагала детвора.

Мяч через одного кладём –

Через центр зала парами идём!

Работа с мячом в парах

(*передача мяча: снизу, от груди, из-за головы, об пол 6-8 раз*)

Игра «По местам»

У ребят порядок строгий

Знают все свои места .

Ну, трубите веселее:

«Тра – та – та! Тра – та – та!»

Игры – эстафеты «Мяч над головой»,

«Мяч через тоннель»

Подвижная игра «Охотники и зайцы»(*метание, прыжки; 3 – 4 раза*)

Инструктор: Раз, два, три, четыре, пять! Будем мы сейчас играть!

Игра на внимание «Запрещённое движение»

Инструктор: Молодцы, хорошо играли и, наверное, устали. Мы сейчас к морю пойдём и немного отдохнём.

Психогимнастика по программе «Здравствуй!»

Инструктор: (*тихо включена запись с природными звуками*) Вбираем через нос морской воздух, слушаем прибой моря, и на выдохе произносим звук «ш-ш-ш» (*звук моря -3 раза*)

Прилетела вдруг оса, сделали вдох через нос и на выдохе произносим звук «з-з-з». А это жук жужжит «ж-ж-ж» говорит.

Посмотрели все в даль, а там гора.

Упражнение на дыхание «Высокая гора»

(с элементом задержки дыхания из йоги)

Инструктор: Руки через стороны поднимаются вверх (*вдох*), соединяются над головой тыльной стороной. Не дышим, задержали дыхание. Медленно опускаем руки вниз, медленный выдох, губы трубочкой. Встаём на носки и задержались в этой позе. (*2-3 раза*)

А теперь друг другу повернулись и улыбнулись.

Прежде, чем идти в группу, вспомните, чем вы сегодня занимались, и что вам больше всего понравилось. (*анализ занятия*)

Дети под музыку выходят из зала.

Источник: <https://doshvozrast.ru/ozdorov/fizkultura20.htm>