

**Конспект сюжетно-игрового занятия по физической культуре в подготовительной группе. «Путешествие в страну Мячей»**

**Тема:** «Путешествие в страну Мячей».

**Детская цель:** при помощи физических упражнений помочь мячам стать здоровыми.

**Цель:** развитие двигательных навыков и физических качеств – ловкость, быстрота, координация движений. Воспитание нравственных качеств, дружеских взаимоотношений.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Закреплять прокатывание мяча головой в ворота.

Закреплять технику отбивания мяча одной, двумя руками с продвижением вперед.

Упражнять в ходьбе по бревну с мячом в руках и забрасывании мяча в вертикальную цель.

**Развивающие:**

Развивать двигательную активность, мелкую моторику пальцев рук, ориентировку в пространстве, координацию движений, глазомер.

**Воспитательные:**

Воспитывать у детей организованность, умение работать в команде, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, желание заниматься физкультурой и спортом.

**Пособия:**

Мячи д-12см. по количеству детей, 2 дуги высотой 50см., гимнастическое бревно, массажные коврики.

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Ход НОД;

**1 часть.**

Вход детей в зал. Построение в шеренгу. Приветствие.

В зал закатывается мяч. Инструктор удивляется, берет на руки мяч. Слышен голос (это говорит мяч).

- Бьют меня, а я не злюсь  
Я пою и веселюсь.  
Потому что без битья  
Нет для мячика житья.

Только грустно мне сегодня, моих друзей Мячей поразила какой -то вирус.  
Они не хотят ни прыгать, ни скакать. Так и лежат в стране Мячей.

**Инструктор ФК:** Как же так? Что же делать? Как мы сможем помочь Мячу?  
(Ответы детей)

**Мяч:** Возьмите с собой в дорогу здоровые мячи они укажут вам дорогу.

-Отправляемся в путешествие!

Построение в колонну.

Ходьба по залу в колонне по одному.

Ходьба с заданием, в руках мяч:

- на носках, мяч вверху
- на пятках, мяч за головой
- прыжки приставным шагом, правым боком, мяч перед собой.
- то же левым боком.
- подскоки с ноги на ногу.

Бег.

Постепенно переходим на ходьбу.

**Инструктор:** Раз, два, раз два в стране Мячей оказалась детвора!

*Дети находят короб со сдувшимися мячами.*

**Инструктор ФК:** Что произошло с мячами? А вы, что делаете чтобы не болеть?

А давайте мы научим мячи как нужно правильно заботиться о своём здоровье с помощью физкультуры.

**2 часть.**

Дети перестраиваются в три колонны.

Комплекс ОРУ под музыку.

**Инструктор ФК:** боюсь, что одна я не справлюсь. выберите супер – помощника, который поможет мне показывать упражнения.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

**«Мяч вверх, носок назад»**

и.п.: ноги на ширине плеч, мяч впереди в опущенных руках.

1- мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок;

2- в и.п. (4-5 раз каждой ногой)

### «Вертушка»

и.п.: то же, мяч в руках перед грудью, локти в стороны;

1- поворот туловища вправо,

2- поворот влево. (8-10 раз)

### «Потягушечки»

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 вправо от ног, руками с мячом потянуться влево;

3- вернуться на колени, мяч — вверх,

4- в и.п. (4-5 раз в каждую сторону)

### «Рыбка»

и.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки с мячом впереди.

1- приподнять ноги и плечевой пояс вверх,

2-3- держим, смотрим на мяч;

4- в и.п. (8-10 раз)

### «Ноги вверх»

и.п.: лежа на спине, мяч между ступнями ног, руки за головой.

1- поднять ноги вверх,

2- в и.п. (8-10 раз)

### Приседания «Мяч вперед»

и.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках.

1- присесть, мяч вперед;

2- в и.п. (8-10 раз)

### Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

(10 прыжков по 3 раза), усложнение- ноги скрестно.

**Инструктор ФК:** Потрогайте наши мячи , мне кажется они немного сдулись. Как можно им помочь?

### Дыхательная гимнастика.

Упражнение «НАСОСИК».

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

**3 часть.**

**Инструктор:** Продолжаем дальше учить наши мячи заботиться о своем здоровье. Посоветуйтесь и выберите супер-помощника. ( Пока дети выбирают, инструктор расставляет инвентарь) **Супер- помощник предлагает ОВД с предложенным инвентарем.**

Инструктор по физкультуре: Ребята, сегодня мы с вами будем выполнять такие виды движений:

1 .Прокатывать мяч головой в ворота, ползая на четвереньках.*(прокатывание мяча под дуги головой, стоя на четвереньках).*

2. Ходить по бревну, перекладывая мяч из руки в руку впереди себя и за спиной.

3. Отбивать мяч правой *(левой)* рукой.

4. Бросать мяч в обруч.

Упражнения выполняются поточным способом 3 раза. Дети, ожидая очереди выполнения основных видов движения, выполняют ходьбу на месте на ковриках для предупреждения плоскостопия и перебрасывают мяч из одной руки в другую.

**Инструктор ФК:** Давайте дадим нашим мячам отдохнуть. ( Дети кладут мячи в коробку) Как вы себя чувствуете? Кто у нас ещё нуждается в тренировке? (заболевшие мячи)

***Берут сдувшиеся мячи из короба.***

Игра-эстафета «*Озорные мячи*»».

По сигналу педагога дети перестраиваются в две колонны. Ребенок, который стоит впереди колонны, держит в руках 2 мяча. По сигналу инструктора по физкультуре ребенок катит по полу 2 мяча до стоящей кегли, берет мячи в руки, подбегает к ребенку в колонне и передает ему мячи. Сам становится в конец колонны. Как только капитан команды станет впереди колонны, та команда победила.

Уносят мячи в короб, пусть полежат и отдохнут.

**Инструктор ФК:** А чтобы нам не заразиться вирусом, мы с вами сделаем гимнастику и поиграем.

**Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

**«Не будем мы болеть»**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три  
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять  
Вытри пот теперь со лба – раз, два  
Серьги на уши повесь, если есть.  
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три  
Сзади пуговку найди и застегни  
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.  
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.  
А сюда браслетки, красивые манжетки.  
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.  
Вот как славно потрудились и красиво нарядились  
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

Вдох через нос, выдох через рот на ладонь - подул свежий ветерок, принес нам улыбку, пожелал доброго здоровья.

*Пока дети и выполняют дыхательную гимнастику, точечный массаж и играют, короб меняют. В ней уже «здоровые» мячи.*

**Инструктор ФК:** Давайте заглянем в коробку. Что же стало с мячами? (Дети рассматривают мячи, делают выводы) Где мы сегодня с вами побывали? Куда бы вы хотели отправиться в следующий раз?

**Итог занятия.**

**Инструктор ФК:** Настроение, каково?

**Дети:** Во!

**Инструктор ФК:** 1,2,3,4,5

**Д:** Вот мы встретились опять!

**И:** 6,7,8

**Д:** В беде никого не бросим!

**И:** Сто! Двести!

**Д:** Хотим дружить все вместе!

**Инструктор ФК:** Нам пора возвращаться в детский сад. В одну шеренгу становись!

( В зал закатывается мяч)

**Мяч:** Подождите, подождите! Спасибо вам ребята, что вылечили наши мячи. Мы ждем вас еще в стране Мячей. А на память о нашей встрече я вам дарю раскраски. (Дарит детям раскраски-мячи).

До свидания ребята! На право! За направляющим на лево шагом марш! ( Дети проходят круг по залу и уходят в группу)

