**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад № 111 г. Сочи**

**Конспект сюжетного физкультурного занятия для детей подготовительной группы**

**«Красный, желтый, голубой...»**

*Автор: Тешева Замира Хамедовна,*

*инструктор по физической культуре*

**Конспект непосредственно образовательной деятельности детей в старшей группе на тему «Красный, желтый, голубой…»**

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Художественно – эстетическое развитие».  
**Цель:** создание условий для развития двигательной активности детей и проявления положительных эмоций.  
**Задачи:**  
Продолжать формировать двигательные умения и навыки движений с мячом: бросание, ловля, прокатывание рядом со скамейкой одной рукой, отбивание одной – двумя руками, прыжки и ходьба с мячом, зажатым ногами, бросание в цель, ведение ногами.  
Укреплять мышечный корсет и дыхательную систему детей, способствовать формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.  
Развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях; меткость и глазомер;  
Вызвать у детей интерес к играм и упражнениям с мячом, воспитывать организованность, самостоятельность в двигательной деятельности.  
**Использование здоровьесберегающих технологий:** релаксация.  
**Оборудование:** мячи по количеству детей, обручи -2 шт., кегли -6 шт, гимнастическая скамейка – 2 шт., гелевые шары -2 шт, корзины – 2шт, музыкальное оборудование.   
**Действующие лица:** Веселинка и Грустинка (взрослые).  
  
**Ход.**  
В зал вбегает Веселинка.  
Веселинка. Здравствуйте, ребята, меня зовут Веселинка! Я пришла к вам на праздник со своей подружкой Грустинкой (оглядывается), а где же она?  
С другой стороны в зал медленно входит Грустинка, вокруг шеи у нее длинный шарф, в руках зонтик.  
Веселинка. Грустинка, что с тобой случилась, ты потерялась? Шарфик, зонтик, почему грустишь?  
Грустинка. Я не знаю.  
Веселинка. Может ты заболела, что у тебя болит?  
Грустинка. Не знаю.  
Веселинка. Сейчас проверим, ручка болит, ножка болит? Все понятно!  
Расскажи-ка по-порядку, чем ты занята по утрам?  
Часто ль делаешь зарядку, спортом занимаешься,  
А холодною водой утром обливаешься?  
Грустинка. Нет. Зарядку, вот еще!  
Дайте мне лучше таблетку, чтобы сильной, ловкой стать, от других не отставать.  
Веселинка. Есть у меня такая таблетка, она тебя быстро вылечит.  
Если хочешь стать умелой,   
Ловкой, быстрой, сильной, смелой,  
Никогда не унывай,   
И с мячом весь день играй (достает из сумочки мяч)!  
Ребята, хочу предложить вам не только поиграть с мячом, но и провести тренировку с мячами, давайте вспомним и закрепим умения, навыки владения с мячом и научим Грустинку.  
Направо! Равнение в затылок, держим дистанцию. Шагом марш!  
По ходу берем мячи и несем с правой стороны.  
Поднимите мяч вверх, и встаньте на носочки. Следим за осанкой, колени – не сгибать.  
Ходьба на пятках, мяч – за головой, локти - в стороны  
Ходьба в приседе, мяч катить перед собой.  
Переходим к медленному бегу. Бегом марш!  
Бег с высоким подниманием колен. Мяч в вытянутых руках впереди! Спину держим прямо, коленками стараемся касаться мяча.   
Боковой галоп – одна нога догоняет другую, мяч за спиной в руках. Медленный бег змейкой, мяч с правой стороны.   
Ходьба в одной колонне. За направляющим шагом марш, мяч с правой стороны.   
Ходьба с восстановлением дыхания: вдох – руки с мячом вверх, выдох – руки вниз.  
Перестроение в четыре колонны.  
Приглашаю всех на тренировку.  
Друг весёлый, мячик мой!  
Всюду, всюду он со мной!  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хорошо мне с ним играть!  
**ОРУ с мячом в парах.**  
1.ИП- ОС, спиной друг другу на расстоянии шага, мяч у одного в руках внизу.  
1- встать на носки над головой прямыми руками передать (взять) мяч  
2- ИП. 8 раз.  
2.ИП- стоя спиной друг другу, ноги на ширине плеч, мяч впереди.  
1,3 - поворот вправо(влево), передать(взять) мяч  
2,4- ИП. по 4 раза в каждую сторону.  
3.ИП- то же, мяч вверху.  
1,3- наклон вперед-вниз, передать (взять) мяч  
2,4-ИП, передать (взять) мяч. по 4 раза вверх и вниз.  
4.ИП- сидя ноги врозь, стопа к стопе, мяч(руки) за головой.  
1,3- наклон вперед, передать (взять) мяч  
2,4- ИП. 8-10 раз.  
5.ИП- лежа на спине, ноги полусогнуты, носки друг к другу, мяч (руки) вверху.  
1,3- махом рук сесть, передать (взять) мяч  
2,4- ИП. 8 раз.  
6.ИП- лежа на животе, руки вперед, мяч держат вдвоем.   
1,2- приподнять мяч и ноги  
3,4- ИП. 8-10 раз.  
7.ИП- стоя на коленях, на расстоянии полушага, мяч вверху.  
1,3- сед на пятки, руки вперед, передать (взять) мяч  
2,4- ИП. 8-10 раз.  
8.Прыжки вокруг мяча друг за другом (в чередовании с ходьбой).  
Веселинка. Ну что, Грустинка, тебе уже стало лучше?  
Грустинка. Да, мне хочется играть, прыгать и скакать.  
Веселинка. А для закрепления эффекта, предлагаю весёлые упражнения с мячом. Начинаем тренировку, выходи на подготовку.  
**Игровые упражнения с мячом.**  
1. «Красный, желтый, голубой, не угнаться за тобой».  
По сигналу Веселинки, на красный - дети бросают мяч вверх, хлопок, и ловят его, на желтый – бросают мяч вниз об пол и ловят, голубой – отбивают одной рукой на месте.  
Разноцветный быстрый мячик  
Без запинки скачет, скачет.   
Часто, часто, низко, низко,  
От земли к руке так близко.  
2. «Веселые ребята».   
Дети отбивают мяч, ведут его к обручу, подлезают боком, и возвращаются на место.  
3. «Ловкие ребята».  
Дети на животе подтягиваются на гимнастической скамейке одной рукой, второй рукой прокатывают мяч рядом со скамейкой, обратно прыгают с мячом, зажатым между ног, через гимнастические палки.  
4. «Без помощи рук».  
Дети по сигналу ведут мяч ногой, огибая препятствия (кегли).  
Веселинка. Тренировка прошла успешно, предлагаю поиграть.   
**Игра «Попади в воздушный шар».**  
Детям необходимо попасть мячом в гелевый шар.  
**Игра «Займи мяч».**  
Мячи рассыпаны по залу. Под весёлую мелодию дети ходят по залу вокруг мячей. Как только музыка прекратится, нужно быстро сесть на мяч.  
Грустинка. Отлично мы с вами поиграли, теперь предлагаю отдохнуть.  
**Релаксация под музыку.**  
Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее, закрывают глаза. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены, ноги прямые. Играет тихая, спокойная музыка.  
Грустинка (медленно, тихим, спокойным голосом):  
Мы, как мячики скакали  
Очень сильно, мы устали  
Очень сильно, мы устали  
Долго, долго мы играли,  
Мы немножко отдохнем  
И опять играть пойдем!   
На счет три вы откроете глазки и спокойно встанете.  
Веселинка. Грустинка, тебе понравилась моя таблетка?   
Грустинка. Да. Я вижу у всех хорошее настроение, значит ребята получили много положительной энергии. Давайте соберем ее (разводим руки широко, затем соединяем ладони перед грудью, улыбнемся и подарим свое хорошее настроение друг другу (развести руки в стороны).  
Подружились мы с мячом, значит скука нипочем.  
Хворь и лень мы одолели, вместе все повеселели.  
Пусть мячи тут отдыхают, с нами встречи поджидают.  
Расставаться нам пора, до свиданья всем, пока!  
Дети собирают мячи в корзины и выходят из зала.