**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.