

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД №5 Г. КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

(МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №5)

Конспект занятия по физической культуре  
**«ВЕСЁЛОЕ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ МЯЧА»**

Адресат-воспитанники старшей группы «Радуга»  
( 5 - 6 лет) МБДОУ № 5 г. Каменки.

Автор (составитель):  
Фаюстова Ирина Александровна,  
воспитатель МБДОУ № 5.

## **1.Пояснительная записка**

**Цель:** укрепление здоровья детей.

**Задачи:** добиваться активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов движений;

- способствовать развитию быстроты и общей выносливости;
- создавать игровые проблемные ситуации, требующие от ребёнка принятия самостоятельного решения.
- посредством перевоплощения мяча развивать внимание, зрительное восприятие, память;
  - активизировать фантазию, развивать творческие способности и воображение детей в процессе двигательной деятельности.
  - использовать нетрадиционный материал, добиваясь у детей положительных эмоций;
  - воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

**Участники:** дети старшей группы.

**Интеграция образовательных областей:** музыкальное, речевое, познавательное развитие.

**Инвентарь:** мячи диаметром 20 см по количеству детей.

**Предметно – развивающая среда:** мячи (диаметром 20 см) по количеству детей, мультимедийное оборудование, диапроектор, наклейки для перевоплощения мяча, ноутбук.

### **Предварительная работа:**

- просмотр познавательного мультсериала «Смешарики», серии поучительных и полезных мультфильмов «Азбука здоровья». Где в интересной и лёгкой форме разъяснены основные вопросы здоровья.
- беседы о здоровом образе жизни;
  - рассказ о морских обитателях, заостря внимание на Рыбе – шар.

Богат и разнообразен подводный мир. В воде живут как микроскопические растения и животные, так и крупные животные, например касатки и морские леопарды. Большинство морских живых существ находятся на такой глубине, чтобы проникали солнечные лучи. К таким относится рак - отшельник

Загадки

Ползет наоборот,

Задом наперед,

Все под водой

Хватает клешней.

(Рак)

Не кузнец,

А с клещами. ( Рак – отшельник)

Сказочный имеет дар

Рыба, под названием...(Шар)

**Знаменитая РЫБА - ШАР.** Эта рыба очень ядовита. Интересна она тем, что в минуту опасности может раздуваться как мяч. Благодаря такой особенности, шаротел и получил своё название.

Описание этих рыб очень интересно. Глаза удивительно подвижны и выразительны. И движутся рыбы словно пчёлки, быстро помахивая крылышками на одном месте. А иногда взмывая вверх, словно красочный дирижабль. Способности зависать на месте и двигаться назад имеют благодаря грудным плавникам.

Аквариумные рыбы-шары также раздуваются, глотая воздух, если их взять в руки. А потом некоторое время плавают брюхом кверху, пока не «сдуются». Выглядят они также, как и шаротелы в природе, только размеры чуть меньше.

**Продолжительность:** 25 минут.

Место проведения: спортивный зал МБДОУ №5.

## **2. План (структура ) НОД по физической культуре.**

Организационный момент.

Водная часть, игровой момент.

- показ видеоролика «Веселый мяч» (на проекторе)

- различные виды ходьбы и бега

Основная часть

- комплекс ОРУ с мячом ( диаметром 20 см.)

- гимнастика для глаз.

- игра с колобком: «Колобок и дети»

- эстафета с Нюшей из мультфильма «Смешарики»

«Пронеси воздушный шарик в ложке»

- с рыбой шар проведение музыкальной игры «Морские фигуры»

- перевоплощение мяча в птицу. Игра «Перелёт птиц»

Заключительная часть

Упражнения на восстановления дыхания

Подведение итогов. Поощрение.

### **Ход НОД по физической культуре**

**Организационный момент.**

Дети входят в зал, построение в шеренгу, проверка осанки

**Вводная часть, игровой момент.**

Показ видеоролика «Веселый мяч» (на проекторе)

Мяч: Здравствуйте, дети.

Вчера вы про меня забыли.

Пол дня со мною не дружили.

Соскучился и стал скакать.

Готовы вы со мной играть?

Тогда берите по мячу, а я немного помолчу

И вместе с вами поскачу!

### **Перестроение в колонну по одному**

**Ходьба и бег:**

- Ходьба с высоким подниманием колен, мяч перед грудью

- на носках, мяч вверху над головой
- бег поскаками, мяч перед грудью
- на пятках, мяч за головой
- ходьба змейкой, между мячами
- бег в среднем темпе (2 минуты),
- спокойная ходьба, мяч в двух руках перед грудью.
- перестроение в три колонны.

### **Основная часть**

#### **Комплекс ОРУ с мячом ( диаметром 20 см.)**

##### **I. "Мяч вверх" – 10 раз**

и.п. - ноги на ширине стопы, мяч внизу.

1. мяч поднять вверх, правую ногу отставить назад /вдох/
2. и. п. /выдох/
3. то же, ставить левую ногу.

##### **II "Приседание" - 5 раз.**

и.п. - о.с.- руки с мячом внизу

1. присесть, положить мяч на пол /выдох/
2. выпрямиться /вдох/
3. присесть, взять мяч /вдох/.

##### **III. "Повороты в сторону" – 5 раз в каждую сторону**

и. п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу.

1. – повернуться вправо, руки с мячом вытянуть перед собой
- 2.- и. п.
3. - то же влево
- 4.- и. п.

##### **IV. "Мяч вперед" – 8 раз**

и. п. – о.с., носки врозь руки с мячом внизу.

1. – руки с мячом вытянуть вперед
- 2.- поднять руки вверх
3. – руки вперед
- 4.- и. п.

##### **V. "Переложить мяч под ногами" – 5 раз**

и. п. – сидя на полу, ноги вытянуты, мяч справа, руки внизу.

1. – согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди
- 2.- прокатить мяч под ногами вправо
3. – то же влево
- 4.- и. п

##### **VI. "Положить мяч на пол" – 5 раз**

и. п. – стоя на коленях, руки с мячом вверх.

1. – наклониться вперед, положить мяч /вдох/
- 2.- выпрямиться /вдох/
3. – наклониться и взять мяч.
- 4.- и. п.

##### **VII. «Отбей мяч». - 10 раз**

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке,

отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой.

### **VIII. Прыжки.**

Прыжки вокруг мяча, в чередовании с ходьбой.

Показ видеоролика (на проекторе)

МЯЧ: Гимнастику для глаз проведу Я!

#### **Гимнастика для глаз**

|                           |            |        |           |                           |            |
|---------------------------|------------|--------|-----------|---------------------------|------------|
| Глазки                    | вправо,    | глазки | влево,    | Глазки                    | закрываем, |
| И                         | по         | кругу  | проведем. | Медленно                  | вдыхаем.   |
| Быстро                    | –          | быстро | поморгаем | А на выдохе               | опять      |
| И                         | немножечко |        | потрем.   | Глазки заставляй моргать. |            |
| Посмотри                  | на         | кончик | носа      |                           |            |
| И в «межбровье» посмотри. |            |        |           |                           |            |

Перестроение из колонн в круг ( по ходу движения дети и убирают мячи на место). Бег, ходьба (по 1 кругу). Перестроение в шеренгу.

В: А если бы у мячика были глазки, на какого сказочного персонажа он был бы похож?

Предполагаемые ответы детей. ( колобок, солнышко)

В: Предлагаю нашему мячику наклеить глазки и поиграть в игру «

#### **Колобок и дети»**

Правила игры: считалкой выбирается ловишка.

Считалка: Колобок, Колобок, Колобок, румяный бок.

Ты от дедушки ушел и от бабушки ушел

Хоть хитри, хоть не хитри,

Всё равно водящий – ТЫ!

Водящий с мячом в руках пытается кого – ни будь осалить мячом. Тот, до кого он дотронулся, сам становится ловишкой.

( игра длится 2 - 3 мин)

В: А сейчас мы нашему колобку приклеим весёлый ротик и превратим его в Смешарик

Посмотрите как он задорно смеётся ( включить фонограмму смеха)

Смешарик: Вы все такие весёлые, я хочу с вами поиграть!

Игра со «Смешариком»

**Правила игры:** На слово мячик вы должны высоко прыгать.

На слово «Колобок» - лечь на пол и перекатываться, как колобок

На слово Смешарик встать на носки, руки на поясе и широко улыбаться.

( игра длится 2 - 3 мин)

В: Какие персонажи были в мультфильме «Смешарики»?

Предполагаемые ответы детей. ( Крош, Бараш, Капатыч, Нюша и т.д.)

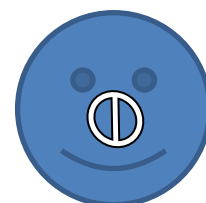
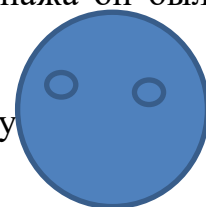
В: Я рада, что вы смотрите этот познавательный мультфильм и знаете его героев. Попробуем превратить Смешарик в Нюшу, приклеив розовый пятючок.

В: Нюша очень любит кушать, музыку с утра послушать.

С нами Нюша поиграй,

Ложкой шарик ты поймай!

**Эстафета:** «Пронеси воздушный шарик в ложке»



Правила игры: дети делятся на две команды. По сигналу они стараются перенести ( кто быстрее ) воздушный шарик в ложе, чтобы он не упал.

В: Что нужно наклеить мячику, чтобы превратить его в рыбу «Шар»?

Предполагаемые ответы детей ( плавники, хвост).

**В:** Попрошу помочь мне наклеить плавники и хвост .

**Игра «Морские фигуры»**( под грамзапись)

Цель: развивать у детей творческие и коммуникативные способности, фантазии, находчивость, эрудицию, внимание, память.

Правила игры:

С помощью считалочки выбирается водящий. Под музыкальное сопровождение он отворачивается и говорит:

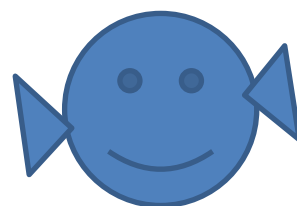
Море волнуется - раз,

Море волнуется – два,

Море волнуется – три.

Морская фигура на месте – замри!

( игра длится 2 - 3 мин)



Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив руки стороны.

При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике.

Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д.

Далее водящий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него «оживляя»фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое «представление», так, чтобы ведущий узнал что за фигуру изображает игрок.

Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «водящим» и игра начинается снова.

Дети, что нужно сделать, чтобы наш мяч – рыба превратился в птицу?

Предполагаемые ответы детей (вместо плавников наклеить крылья).

**Игра « Перелёт птиц»**

Цель: развивать реакцию на словесные сигналы. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице.

Правила игры: Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка) По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицылетят расправив крылья. По сигналу «Буря!»-птицы летят на вышку- скрываться от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась»,-птицы снова летят.

**Заключительная часть**

В: А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

**Дышим тихо, спокойно, плавно**

Все

мы

медленно

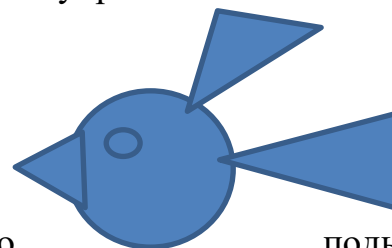
подышим,

Тишину

вокруг

услышим.

(медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу). На выдохе произнести «У-х-х-х» повторить (4-5 раз)



### **Подведение итогов**

Воспитатель:

-Ребята, настроение у вас бодрое и это здорово. В какие игры мы с ним играли, назовите их?

Предлагаю веселый мяч взять к нам в группу и придумать ему новые образы.

Перестроение в колонну по одному. ( под музыкальное сопровождение выход из спортивного зала)

### **Литература:**

- 1) КупецковаЕ.Ф. « Здоровый дошкольник»
- 2) (Издательство Пензенского ИПК ПРО 2005 год)

- 3) Н.В. Шебеко, Н.Н. Ермак «Занятия физической культурой в ДОУ»
- 4) Москва «Просвещение» 2003г,
- 5) Н. Луконина, Л.Чадова «Физкультурные праздники в детском саду» Москва АЙРИС ПРЕСС 2006,
- 6) Я познаю мир: Детская энциклопедия: Океан. Автор – составитель Б.Ф. Сергеев
- 7) Москва «Издательство АСТ» 2000 г.
- 8) интернет ресурсы.<http://fb.ru/article/135500/ryiba-shar-akvariumnaya-tetraodon-yadovitaya-ryiba-shar-opisanie-porodyi>