

ТЕМА «Россия»

ЦЕЛЬ: учить вести мяч внутренней стороной стопы «щечкой» по кругу вправо и влево.

Задачи:

- закрепить умение отбивать мяч одной рукой, стоя на месте;
- формировать умение вращать обруч на талии;
- развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели.
- воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно.

Оборудование: мячи из сухого бассейна, мячи футбольные и баскетбольные по количеству детей, обручи по количеству детей, музыкальное сопровождение В.И. Шаинский «Вместе весело шагать», кубики.

I Вводная часть 4мин.

Построение в шеренгу.

- В шеренгу становись!
- Равняйся! Смирно! Вольно!

Сообщение темы и цели занятия.

Инструктор: Ребята, мы с вами живём в самой большой и прекрасной стране на земле.

Вы уже знаете как называется наша страна? *Ответы детей*

Правильно, у нашей страны удивительно красивое, звучное имя – Россия.

Давайте повторим его вместе.

Дети повторяют вместе с инструктором.

Инструктор: В нашей стране много всего самого удивительного: необыкновенно красивая природа: леса, поля, луга, реки., удивительные люди разных профессий: врачи, летчики, учителя.

Инструктор: И мы с вами, ребята, самые счастливые, потому что у нас светит солнце и голубое небо, есть много друзей, вы с родителями катаетесь на качелях, прыгаете на батуте, играете в мяч. Счастье - это когда все люди веселые и здоровые.

Инструктор по физической культуре: Да, ребята, все это верно. И самое главное Счастье – это, прежде всего, здоровье. И сегодня я предлагаю, вам, побывать в «Стране Счастья», где все мы вместе будем играть, веселиться и главное укреплять свое здоровье.

Сегодня на занятии мы будем выполнять упражнения с мячом: вести мяч ногой, а затем останавливать «подошвой», отбивать мяч правой(левой) рукой на месте; вращать обруч на талии, играть в веселые игры. Вы готовы? (Да) Тогда вперед!

- Направо! Раз, два!

- **Налево в обход по залу, шагом-марш!**

(Звучит музыка В.И. Шаинский «Вместе весело шагать»)

- ходьба в колонне по одному по периметру зала;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки за головой;
- ходьба перекатом с пятки на носок;
- ходьба по массажным дорожкам «травка», «морские камешки»;
- бег с выбрасыванием прямых ног; обычная ходьба.

Построение в рассыпную по залу по ориентирам (в шахматном порядке).

Инструктор по физической культуре: Наконец мы добрались до «Страны Счастья». Все здесь яркое и красивое. Нет места унынию и скуке. В «Стране Счастья» много сюрпризов.

Инструктор: Я вам предлагаю потанцевать.

Ритмический танец «Русский» 4мин К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет».

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.
2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.

3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.
4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.
5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.
6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами.
7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.
8. Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.
9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой.
10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.
11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать.
12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой.
13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.
14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на пол

II. Основная часть 13мин

Основные виды движений

Инструктор по физической культуре: А вот и еще один сюрприз - в корзине лежат футбольные и баскетбольные мячи.

1. Ведение мяча внутренней частью стопы «щечкой», руки за спиной. Остановка «подошвой», по сигналу, руки в стороны.
2. Отбивание мяча правой (левой) рукой, стоя на месте.

Инструктор: **А сейчас, посмотрите на карточку.** Какое упражнение здесь показано? (ответы детей: «вертушка» - вращение обруча на талии)

3. Вращение обруча на талии.
4. Игровое упражнение «Салют»

Описание игрового упражнения.

Дети набирают как можно больше шариков из сухого бассейна. После слов «Раз, два, три!» бросают шарики вверх. Затем бегут и собирают шарики, снова кладут их на парашют, и игровое упражнение снова повторяется.

Подвижная игра:

Игра «Музыкальные стулья»

Цель. Сесть на стул или колени партнера.

Правила. В центре зала по кругу расставлены стулья спинками к центру. Количество стульев равно числу участников. Под музыку дети бегают вокруг стульев в одном направлении. Музыка останавливается, дети должны быстро сесть на ближайший стул. Перед каждой остановкой музыки убирается один стул, а игрок, которому не хватило стула, садится на колени ближайшего игрока.

III Заключительная часть 3-4мин

Инструктор: А сейчас я предлагаю вам отдохнуть.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

Игра – миниатюра «Деревья и птицы»

Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу.

Руки нагнули, кисти встряхнули,

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем,

Крылья сложили назад.

Итог. Построение в шеренгу. Предложить детям оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимали