

## Конспект ООД по физической культуре с элементами футбола в старшей группе.

**Цель:** развитие у детей старшего дошкольного возраста основных видов движения ходьбы и бега через использование футбол - мячей на занятиях по физкультуре.

### Задачи:

1. совершенствовать навык разных видов ходьбы (на носках, на пятках) и бега, прыжках на двух ногах с продвижением вперед, используя футбол - мячи;
2. закреплять навык подбрасывания мяча и ведение мяча, используя футбол - мячи;
3. закрепить умение передвигаться на мяче «змейкой» между ориентирами;
4. развивать чувство ориентировки в пространстве, координацию движений;
5. упряжнять мышцы спины и живота;
6. вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

**Оборудование:** футбол - мячи по количеству детей, коврики по количеству детей, кольца, конусы-ориентиры, канат, свисток, смайлики, бубен, музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа:** спортивные упражнения и игры с футбол - мячами.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

Дети заходят в зал под спортивный марш (Дунаевского)

*Дозировка 6 минут*

**Инструктор:** Здравствуйте ребята!

## **Введение в проблемную ситуацию к деятельности:**

**Инструктор:** Сегодня утром ребята на электронную почту детского сада пришло письмо от ребят детского сада «Ласточка» и они нас приглашают, принять участие в спортивных соревнованиях веселые старты.

Вы готовы, принять приглашение. Дети .....

А что необходимо настоящим спортсменам для участия в соревнованиях?

С помощью чего можно заниматься спортом?

Что вы видите в зале? (мячи)

С мячами мы можем поупражняться?

**Обобщение:** Поэтому сегодня мы с вами проведём тренировку с помощью мячей фитболов.

И так, вы готовы к разминке? Дети.....

Молодцы!

Шеренга равнясь, смирно! направо за ведущим в обход зала «Шагом - марш! (спина прямая, смотрим вперёд)

Дышим носом, соблюдаем дистанцию

## **Музыка**

### **Ходьба**

- Ходьба на носках, руки верх,
- Ходьба на пятках, руки за голову в замок
- Ходьба с высоким подниманием колен, перекрестным шагом, руки на поясе
- Ходьба на высоких четвереньках;
- Обычная ходьба

### **Бег**

- Легкий бег по залу, восстановление дыхания.
- Бег выбрасыванием ног вперед.

- с захлестыванием голени
- бег змейкой между мячей фитболов

Все виды ходьбы и бега делаются в чередовании с обычным шагом и бегом.

Перестроение через середину зала в 3 колонны

### **Основная часть.**

ОРУ с фитбол – мячами

### **Дозировка 9 мин**

А теперь ребята мы переходим к следующему этапу нашей тренировки непосредственно на фитбол мячах. Итак

### **музыка**



1.«Наклоны». Основная стойка ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках внизу. Поднять мяч вверх. правая нога назад на носок, и.п. левая нога на носок назад (3-4 раза)

2.«Улыбка».- И.п. Мяч в руках опущен вниз, ноги на ширине плеч.

- рисуем улыбку с помощью мяча. Начинаем с правой стороны носок в сторону

3. «Пружинка» - И.п сидя на мяче. Ноги слегка расставлены. Пружинящие движения на мяче вверх и вниз

4. «Боксеры» - И.п. Руки, перед грудью зажав в кулак (делаем движения боксеров)

-продолжаем пружинку

Следующее упражнение давайте мы попробуем на фитболе посидеть

- «Хлопок» И.п Сидя на мяче,руки в стороны, делаем хлопок (1-4 раза)

5. «Цапля» И.П. : сидя на полу, упор рук сзади, правая нога на мяче, носок оттянут, левая ( правая) прямая на полу.

1- катать мяч ногой вправо, влево.

2- поменять ноги.

6. «Круглый мяч» И.П.: сидя на полу, ноги широко расставлены, мяч на полу, ладони на мяче.

1- прокатить мяч как можно дальше вперед, тянуться за мячом;

2- и.п. 3- тоже 1-2

7. И. П - лежа на спине, руки вверх.

1- поднять прямые ноги вверх, передать мяч в ноги, зажать мяч;

2- ноги с мячом выпрямить, руки вверх стрелочкой;

3- поднять ноги с мячом вверх, передать мяч в руки; 4- и.п.

Следующее упражнение мы также садимся ребята на фитболе.

8. «Звездочка»- И.п. Лежа на животе, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд, качаться вправо, влево,

9. «Вращение бедрами»

И. п. – сидя на мяче, руки на коленях.

Вып. - Вращать бедрами вправо –влево, вперед - назад



Дозировка: по 2 раза в каждую сторону

-пружинистые движения на **мяче**, прыжки руки на коленях.

Упражнение на восстановления дыхание. «Насос» (3-4 раза)



Команда: развернуться назад, сомкнуться, перестраиваться в одну колонну.

**Дозировка 10 мин**

**Основные виды движений:**

Сейчас вы будете выполнять основные движения с мячами.

Игровые задания:

1. Прыжки на мяче между ориентирами, обратно

- Обратно Ходьба по канату, мяч над головой.

Идём по верёвке, держим мяч на поднятых руках, смотрим на него, (2 раза)



2. Описание: Стоя в 2 шеренгах напротив друг друга, выполняют задания.

«Играй, играй, мяч не теряй» - броски мяча в парах с отскоком об пол;



3. Смена движений, перестроение в круг.

Встаём в круг свободно, подбросить мяч 10 раз, считать про себя.

Подвижная игра с мячом фитбол. (музыка «Воздушная кукуруза»)



«Быстрый и ловкий» Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор,



пока не останется один игрок (победитель).

Инструктор: А теперь играем в игру с оставшимся мячом. Игра малой подвижности «Передай мяч» с фитболами.



### **Заключительная часть**

Перестроение в одну шеренгу.

- Дети если вам было интересно сегодня?

*Хлопнуть в ладоши 1 раз.*

- Если вы научились ходить и бегать с мячом?

*Хлопните в ладоши 2 раза.*

- Если вы научились прыгать на мяче?

*Топните ногой 3 раза.*

- Если у вас всё-всё получилось

Анализ занятия детьми по вопросам: Что вам очень понравилось? Что было трудно? В следующий раз мы постараемся всё выполнить правильно.





**«Открытый конец»** Ребята, я вам предлагаю сейчас пойти на прогулку и продолжить нашу тренировку на свежем воздухе, а вы подумайте с помощью каких игр и упражнений можно провести тренировку?

Прощаются с гостями, уходят.