# Конспект занятия по физической культуре в старшей группе

# Тема: «Страна мячей»

**Цель:** совершенствование у детей старшего дошкольного возраста двигательных навыков с мячом в ходе использования степ-платформ.

**Задачи:**

*Обучающие:* учить детей вести мяч одной рукой змейкой, между **степ-платформами**, учить согласовывать движения рук с мячом и ног

*Развивающие:* совершенствовать умение перебрасывать мяч сверху через сетку; развивать чувство ритма, внимание, память.

*Воспитательные:* воспитывать интерес к упражнениям с мячом; воспитывать волевые качества.

**Предметно-практическая среда:** **степ-платформы** (по кол-ву детей), мячи (по кол-ву детей), массажные мячи (по кол-ву детей).

**Планируемые результаты:** уверенноевладение мячом; устойчивая мотивация к двигательной деятельности; знание шагов степ-аэробики.

**Ход занятия:**

**1. Мотивационно - побудительный этап:**

**ИФК**: Здравствуйте! Ребята, вы любите играть? А во что? Я загадаю загадку об одной из любимых игрушек детей: Любого ударишь, он злится и плачет. А этого стукнешь, от радости скачет (Мяч). Правильно, угадали! Какие виды мячей вы знаете? Хорошо. А где они живут? Приглашаю вас отправиться в **страну мячей**.

**2.Основной этап:**

Построение в одну колонну. Направо, в обход по залу шагом марш!

-Ходьба на носках, на пятках;

-Ходьба приставным шагом правым, левым боком;

-Ходьба «умные движения»;

-Бег обычный;

-Подскоки;

-Ходьба.

Дыхательное упражнение «Воздушным шар».

Степ-аэробика с мячом:

**«Показать мяч»**

**И.П.** – основная стойка, руки с мячом у груди. 1-правой ногой задеть «носочком» с-п, руки вытянуть вперед; 2-вернуться в и.п.; 3-4 тоже с левой ноги.

**«Хвастаться мячом»**

**И.П.** – основная стойка, мячик впереди, руки слегка согнуты в локтях. 1-правая нога поднимается на степ, поворот корпуса в правую сторону; 2-тоже с левой ноги и поворотом корпуса в левую сторону; 3-4-вернуться в и. п.

**«Катать мяч»**

**И.П.** – стоя перед степом, ноги на ширине плеч, мячик у груди. 1-2-наклон вниз, мячик поставить на с-п; 3-4-прокатить мяч в правый и левый край степа; 1-2-вернуться в и.п; 3-4 пауза.

**«Удар об колено»**

**И.П.** – стоя сбоку к степу, ноги основная стойка, руки впереди. 1-шаг боком правой ногой на степ; 2-левое колено согнуть и поднять ногой, мячиком задеть колено; 3-4 вернуться в и.п. Перейти через с-п на другую сторону. Тоже с левой ноги.

**«Отбить мяч»**

**И.П**.- основная стойка перед степом, мячик у груди. 1-шаг правой ногой на степ в сторону; 2-шаг левой ногой на степ в сторону (ноги врозь); 3-отбить мяч от пола; 4- поймать, не наклоняясь; 1-правая нога спускается со степа; 2-правая нога со степа; 3-4-пауза.

**«Прыжок с мячом»**

**И.П**. – стоя ноги врозь, с-п между ног, руки вверх. 1-2-запрыгнуть на степ, ноги вместе, мячик к груди; 3-4-шаги на месте; 1-2- и.п; 3-4-повертеть ягодицами.

Основные виды движений:

1.Ведение мяча между **степ-платформ;**

2. Прыжки через **степ-платформы;**

3. Стоя на **степе** – бросание на пол и ловля мяча друг другу.

**Подвижная игра «Разноцветный мячик»**

По залу расставлены степы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к … (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород.

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек (степ-платформы), а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

**ИФК:** На пути нам попались ёжики, поймаем их и сделаем массаж колючими иголочками.

Дети садятся на степы, и прокатываю массажными мячами все тело.

**3.Рефлексивный этап:**

Дети передают один мяч и высказывают свое мнение.

**ИФК:** Понравилась вам в Стране мяче? Еще хотели бы вернуться? Все ли у вас получилось?