

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 8  
Усть-Кутского муниципального образования Иркутской области  
666788, Иркутская область, г. Усть-Кут, ул. Речников д. 43**

---

тел. 8(395)65 5-73-34, e-mail solnishko30714@yandex.ru, сайт <https://ust-kut8.tvoysadik.ru>

## **Физкультурное оздоровительное занятие «Путешествие на заколдованную планету мячей»**

Подготовила  
инструктор по физической культуре  
Федорова Елена Валерьевна

2021 г.

**Цель:** сохранять и укреплять здоровье детей, формировать потребность в здоровом образе жизни

**Задачи:**

- совершенствовать у детей физические качества: выносливость, быстроту, силу, координацию;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки;
- учить выполнять упражнения с разными видами мячей;
- побуждать выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения;
- воспитывать у детей дружеские взаимоотношения, уверенность в своих силах, интерес к занятиям физическими упражнениями;

**Материал:**

- дорожки для профилактики плоскостопия,
- мячи по количеству детей,
- наклонная доска,
- канат,
- 2 обруча на стойках.

**Ход занятия:**

Дети под музыку входят в зал.

Инструктор: - Сегодня на планете «Веселых мячей» случилась беда. Злой волшебник заколдовал все мячи. Они стали грустными, разучились весело играть, прыгать и скакать, помогать ребятам заботиться об их здоровье. Что же делать?

Дети: – Нужно помочь расколдовать мячи!

Инструктор: - В путешествие отправляются отважные, смелые, ловкие и находчивые ребята. Их ждут нелегкие испытания. Все готовы отправиться в путешествие?

Дети: - Да!

Инструктор: - Как мы назовем нашу команду?

Дети: - «Звездный десант».

Инструктор: - Капитаном буду я. Чтобы мячи расколдовать, нужно точно выполнять все задания.

**Первое задание.**

В два звена скорее вставайте путешествие начинайте. Девочки в одно звено, мальчики в другое.

**Второе задание.**

Нам нужно пройти по заколдованным тропам. Как только зазвучит музыка, вы будете выполнять ходьбу по массажным дорожкам, руки на поясе. Но как только музыка закончится, вы должны будете построиться в два звена.

**Треть задание.**

Чье звено быстрее возьмет мячи и построится.

Раз, два, три беги. А теперь слушаем команду. Как только зазвучит музыка, вы будете выполнять то задание, какое я буду говорить. Но как только музыка закончится, вы должны построиться снова в два звена.

1. Ходьба обычная мяч в правой руке врассыпную по залу.

2. Ходьба на носках руки с мячом вверх.
3. Ходьба с высоким подниманием колен мяч в правой руке.
4. Ходьба на пятках мяч за головой.
5. Ходьба на внешней стороне стопы мяч перед собой.

Инструктор: - Звездный десант должен быть в хорошей форме. Поэтому мы должны отправиться на тренировочную площадку. В колонне по одному бегом марш! А теперь мы все бежим, бежим, бежим тренироваться, мы летим.

Тише, тише не бегите, а спокойно все пройдите.

Упражнение на дыхание «Надуй шарик»

На вдох руки с мячом вверх, на выдох опускаем руки.

Мячики мы уберем,

Дальше путешествовать пойдем.

Нас встречает мяч другой.

Мяч массажный, не простой.

Он считает, что, пора

Заниматься детвора.

Через центр зала в колонну по три шагом марш.

#### **ОРУ с массажным мячом**

1. И.п. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке 1-руки вверх, переложили мяч в левую руку, 2-и.п. Д-бр.
2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1-поворот вправо(влево) мяч в сторону, 2-и.п. Д-по 4-5р. В каждую сторону.
3. И.п. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Перекладывание из руки в руку за спиной и перед собой. Д-8р.
4. И.п. ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках. Прокатывание мяча между ладоней на счет от 1-8. Д-2р.
5. И.п. ноги на ширине плеч, мяч поднят вверх 1-наклон вперед, положить мяч на пол. 2- и.п. руки на пояс, 3-наклон вперед, взять мяч, 4-и.п. Д-бр.
6. И.п. ноги на ширине ступни, руки с мячом перед собой. Выполняем пружинку на счет от 1-8. Д-2р.
7. И.п.о.с. мяч на полу. Прокатываем мяч стопой взад-вперед на счет от 1-8, поочередно правой-левой ногой. Д-2р.
8. И.п.о.с. мяч на полу. Прыжки на двух ногах, в чередование с ходьбой вокруг мяча. Д-2р.

#### **Упражнение на дыхание.**

Инструктор: - Молодцы ребята! Вы хорошо справились с этим заданием, но нас ждут еще испытания. Мяч массажный поменяем на большой.

А теперь за мной вперед

Много нас препятствий ждет.

ОД

По мосту пройдем мы дружно

Заниматься спортом нужно.

- ходьба по наклонной доске вверх и вниз мяч поднять вверх

В обруч дружно пролезай  
Никого не задевай.

- пролезание в обруч правым-левым боком

По лабиринтам каната  
Прыгают наши ребята.

- прыжки через канат вправо-влево с продвижением вперед

Упражнение на дыхание.  
Эй, кто стоит там в стороне!  
Скорей сюда, скорей ко мне.  
А –ну быстрее лови кураж  
Ведь впереди у нас массаж.

Массаж рук с листком бумаги.

Я в руках мячик катаю,  
Взад-вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку,  
Будто я сметаю крошку.  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка.  
Я в руках мячик катаю,  
Взад-вперед его гоняю.  
А теперь последний трюк –  
Мяч летает между рук.

(сжать листок бумаги, разжимают руку и на ладони лежит бумажный комочек-мячик)

Ребята, вы точно выполняли все задания, и это нам помогло расколдовать мячи. Они снова стали веселыми и хотят с вами поиграть.

Подвижная игра «Ловишка с мячом» Д-2,3р.

**Упражнение на дыхание.**

**Психогимнастика**

А теперь найдем свое сердечко, прижмем обе руки к груди и послушаем как оно стучит, тук-тук-тук. Представьте, что ваше сердце – это ласковое солнышко. Давайте немного нашего тепла, света и улыбок подарим нашей планете (руки от груди выносим вперед ладошками вверх).