Конспект спортивного занятия «Метатели, бросатели и прочие кататели»

Цель: повышать интерес к физической культуре.
Задачи: - учить выполнять различные упражнения с мячом;
- развивать такие качества, как быстрота, ловкость, координация движений, умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную осанку; - развивать равновесие, укреплять мышечный корсет позвоночника и мышечный аппарат стоп;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность.
Оборудование: мяч.

Ход практико-ориентированной формы работы

Мама с ребенком располагаются в центре свободного помещения (комнаты, двора).

Мама: Сегодня замечательное утро! Поздороваемся?
Здравствуйте, ладошки,
Хлоп- хлоп- хлоп! (*хлопают в ладоши*)
Здравствуйте, ножки,
Топ- топ- топ! (*топают ножками*)
Здравствуйте, щёчки,
Плюх- плюх – плюх! (*постукивают по щёчкам*)
Здравствуйте, губки,
Чмок- чмок-чмок! (*вытягивают губки вперёд и чмокают)*
Здравствуй, мой носик,
Бип – бип- бип! (*дотронуться до носа*)
Здравствуйте, зубки,
Цок- цок- цок! (*стучат зубками*)
Здравствуй, (имя ребёнка)!
Привет! (*машут рукой)*
Мама: Слышишь, музыка играет, поиграть нас приглашает.
За руки беритесь, друг за другом становитесь.
За зверями наблюдаем, их движенья повторяем.
Мама и ребёнок берутся за руки и выполняют упражнения в ходьбе и беге.
1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы играть. (*ходьба в паре по кругу*)
С мамой лисицей крался лисёнок. (*Ходьба в паре на носках, руки подняты вверх*)
С мамой медведицей шёл медвежонок. (*Ходьба между колпачками*)
С мамою белкой скакали бельчата**. (***Ходьба с перешагиванием через бруски)*
С мамой зайчихой косые зайчата. **(** *Ходьба на четвереньках из положения сидя, подтягивая ноги к туловищу – ребёнок садится спиной к взрослому, руки кладёт на колени взрослому*)
У каждой мамаши чудесный ребёнок. (*Ходьба в паре по кругу)*
От мамы может убежать, (*Бег врассыпную, воспитатель стоит*)
Вернётся тут же, лишь стоит позвать. (*Бег к воспитателю*)
Сколько вокруг птиц и зверей, стоя на коврике покажем поскорей.

Общеразвивающие упражнения в парах

1. « ТИГРЫ» **и.п.-***стоя, лицом друг к другу, ноги врозь, руки согнуты в локтях и соединены между собой. Попеременно сгибать и разгибать руки в локтях,*

вынося их вперёд и прижимая к груди, одновременно попеременно поднимая ноги на носки. По 4-5 раз каждой рукой

2. «СТРАУСЫ» **и.п. –** *стоя, ребёнок спиной к воспитателю, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперёд, 2- вернуться в и.п.*
3. « ЖИРАФЫ» **и.п.-** *стоя напротив друг друга взявшись за руки. Поочерёдно выполнять приседания: воспитатель проседает, ребёнок – встаёт.*
4. « БЕГЕМОТЫ» **и.п.-** *сидя напротив друг друга, руки на полу в упоре за спиной, ноги чуть приподняты, соединены ступнями и согнуты в коленях. Выполняем одновременный «велосипедик» - правая нога взрослого выпрямляется, а левая нога ребёнка сгибается в колене и приближается к груди, затем наоборот - левая нога ребёнка выпрямляется, а правая нога взрослого сгибается.*
5. « СЛОНЫ» **и.п.-** *взрослый, лёжа на животе, руки согнуты в локтях, ребёнок стоит на четвереньках справа от взрослого. Взрослый приподнимает туловище, чтобы внизу образовался «мостик», а ребёнок пролезет под ним.*
6. « РЫСИ» **и.п.** – *стоя, ребёнок спиной к взрослому, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулачок на голове. Вдох носом, раскрываем ладошки, на выдохе произносим « р-р-р», сжимая пальчики в кулачок.*

Основные виды движений

Мама: Мяч возьмём, напротив друг друга встаём,
Я руки сложу в кольцо, и буду беречь лицо.
Мяч в кольцо бросаем, глазомер развиваем.
- *бросаем мяч в кольцо из рук взрослого;*
-*прокатывание мяча ногой.*

Подвижная игра « Прыгай, прыгай веселей»

Парашют лежит в центре зала. Мама и ребёнок встают в одном из секторов парашюта» взрослый на большой круг, ребёнок на маленький круг лицом друг к другу.

Мама произносит текст, и прыгаю т на двух ногах на месте, держась за руки:
Наш батут цветной, большой,
Мы попрыгаем с тобой,
Прыгай, прыгай веселей своих ножек не жалей!
Стоп! *(останавливаются)*
1, 2, 3 – паровоз гуди, вези!
(Ребёнок останавливается спиной к маме, руки согнуты в локтях, мама держит ребёнка за локти, передвигаются по залу шагом, имитируя паровоз)
Стоп! 1. 2, 3 - на батут беги! (*возвращаются в сектор*)
Наш батут цветной, большой,
Мы попрыгаем с тобой.
Прыгай, прыгай веселей, своих ножек не жалей!
Стоп! (*останавливаются)*
1, 2, 3 - самолёт лети!
(*Ребёнок стоит спиной к маме и ставит свои стопы на стопы мамы. Мама прижимает к себе ребёнка, оба берутся за руки и разводят их в стороны*)

Самолёт к полёту готов.

Заключительная часть

Мама: Шарики цветные дарю и надеть их попрошу,
Это билеты в аттракцион,
« Потанцуй – ка» называется он.

Пальчиковая музыкальная игра « Шарик» (*сидя на корточках напротив друг друга, на руках одеты цветные шарики, выполняют движения*

- выполняют покачивания вправо- влево, держась за руки
- выполняют хлопки по ладоням друг друга
- махи ладошками, положить правую ладонь на макушку
-махи ладошками, положить левую ладонь на макушку
-выполняют поглаживания по ладоням друг друга
-махи ладошками, положить правую ладонь на нос
-выполняют сгибание и разгибание рук в локте, ладони соединены
-махи ладошками, положить правую ладонь на живот
-махи ладошками, положить левую ладонь на живот
-выполняют круговые движения руками, ладони соединены
-махи ладошками, положить обе ладони на колени, похлопать по ним, поднести ладошки к лицу