

Конспект  
по физическому развитию  
на тему: «SOS! Потерялась ловкость»  
для детей 6-7 лет

Автор: Елисеева Е.М.,  
инструктор по физкультуре  
МДОУ № 5

г. Любим

**Задачи:**

- развивать концентрацию и переключаемость внимания;
- формировать представления о способах развития ловкости;
- упражнять в выбегании со старта из различных положений, добиваясь быстроты реакции на сигнал;
- упражнять в прыжках и передвижениях с опорой на руки, добиваясь координации рук и ног;
- добиваться проявления ловкости в подвижных играх средней и малой подвижности;
- воспитывать самоконтроль и самооценку;
- развивать творческое воображение.

**Оборудование:** 6 жёлтых и 6 зелёных обручей, мячи по количеству детей, 6 фишек, 6 кубиков, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия:**

Содержание	Темп, дозировка	Организационно – методические приемы	Примечание
<i>Вводная часть</i>			
<p>Построение в шеренгу. Приветствие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба с заданиями: - на носках; - на пятках; - ходьба в полуприседе; - одна нога на пятке, другая на носке;</p> <p>Бег в колонне.</p> <p>Бег с остановками по сигналу и заданиями «мяч возьми, мяч верни».</p> <p>Ходьба .</p> <p>Упражнение на дыхание «Дышим спокойно, тихо и плавно».</p> <p>Перестроение в две шеренги.</p>	<p>3 круга</p> <p>1 мин</p> <p>1 круг</p> <p>5 кругов</p> <p>1 мин</p> <p>1 круг</p> <p>30 с</p>	<p>Звучит сигнал SOS! И.: что за странный сигнал звучит в нашем зале? Мне пришло странное сообщение, что коварная лень забрала у ребят важное физическое качество – ловкость. Что делать?</p>	<p>Ответы детей.</p> <p>Выполняется под музыку.</p> <p>Указания о прямой спине и работе рук во время ходьбы и бега.</p> <p>Мяч под правой рукой.</p> <p>Интервал 1 метр.</p>
<i>Основная часть</i>			
<p>ОРУ с мячами</p> <p>1. И.п.: о.с. мяч в руках, внизу. 1-2 – подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо – вдох; 3-4 –и.п. - выдох</p> <p>2.И.п.: ноги врозь,</p>	<p>10 раз</p>	<p>Указания о точном выполнении.</p> <p>Мяч подбрасываем невысоко.</p>	<p>Упражнения выполняются под музыку.</p>

<p>мяч в согнутых руках. 1 – поворот вправо (влево); 2 – подбросить мяч; 3 – поймать; 4 – И.п., в другую сторону.</p>	8 – 10 раз		
<p>3. И.п.: стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. 1 – 2 – отклониться назад, коснуться руками мяча; 3-4-и.п., голову не отпускать.</p>	6 – 8 раз	Указания о правильном положении туловища.	
<p>4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон в середину; 3 – наклон к левой ноге, не сгибая колени. 4 – и.п.</p>	8 раз	Добиваемся одновременного наклона.	
<p>5. И.п.: о.с, подбросить мяч вверх, присесть, хлопнуть ладонями по коленям, поймать мяч – и.п. Присесть на носках, колени в стороны, спину прямо.</p>	8 – 10 раз	Мяч подбрасываем перед собой.	
<p>6. И.п.: о.с., левую ногу на мяч, 8 подскоков с продвижением вокруг на правой ноге, прокатывая мяч левой – пауза. Повернуться вокруг. То же, обратно, смена в</p>	5 раз	Выполняем подскоки на передней части стопы.	



ловкость у каждого из вас, вы проявили её в различных упражнениях. И мы знаем, как её можно найти, используя и применяя различные упражнения.

