

Исполнитель: воспитатель Натфулина Елена Фаильевна

Занятие по физической культуре «Волшебный мешочек» в старшей группе 10.03.2026

Образовательные области: физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно – исследовательская, музыкально – художественная.

Задачи:

оздоровительные:

продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения;

образовательные:

закреплять умения подбрасывать и ловить мяч, не теряя его и не прижимая к груди, совершенствовать навыки выполнения упражнений с мешочками;

воспитательные:

поддерживать интерес детей к различным видам спорта.

Планируемые результаты: осознанно выполняет упражнения для сохранения осанки; проявляет самооценку при выполнении упражнений с мешочками; ориентируется в пространстве.

Оборудование: мешочки с песком (вес 100 г) по количеству детей, украшенный мешочек с конфетами, куб (35 x 35 см).

Ход НОД.

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.

I В.: к нам в гости пришёл сегодня Волшебный Мешочек. Он очень хочет посмотреть, как вы умеете заниматься.

Украшенный мешочек кладётся на большой куб.

- Сейчас мы побежим врассыпную, а по сигналу будем строиться. Буду называть того, за кем вы должны строиться.

- Врассыпную, шагом марш! Стройтесь за *направляющим*.
- Бегом, врассыпную, марш! (*бег врассыпную*).
- Ходьба в колонне, разбирая мешочки.
- Перестроение через середину по три.

II

ОРУ.

1. «Переложить мешочек за спиной».

И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки вверх, мешочек в правой руке.

1 -2 – опустив руки, переложить мешочек за спиной в другую руку,

3- 4 – и. п. Тоже для левой руки.

2. «Переложить мешочек за ногой».

И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мешочек в правой руке.

1 -2 – наклон вперёд, переложить мешочек в другую руку спереди назад за ногой,

3- 4 – и. п. Тоже для левой руки.

3. «Переложить мешочек под ногой».

И. п. – лёжа на спине, руки в стороны, мешочек в правой руке.

1 -2 – поднять левую ногу, переложить мешочек в левую руку под ногой,

3 -4 – и. п. Тоже для левой руки и правой ноги.

4. «Возьми другой рукой».

И. п. – лёжа на спине, руки в стороны ладонками вверх, мешочек в правой руке.

1 – 2 – повернуться, не отрывая руки с мешочком от пола, взять мешочек левой рукой,

3 – 4 – и. п. Тоже для другой руки.

5. «Захвати мешочек».

И. п. – сидя, ноги выпрямить, держа ступнями мешочек, руки в упоре сзади.

1 – 2 – сгибая ноги в коленях, подтянуть мешочек к себе,

3 – 4 – и. п.

5. «Попрыгай вокруг мешочка».

И. п. – основная стойка, руки на поясе, мешочек на полу.

1 – 4 прыжки на двух ногах вокруг мешочка в правую сторону,

5 – 8 – прыжки на двух ногах вокруг мешочка в левую сторону,

9 – 12 – ходьба на месте.

ОВД.

В.: а теперь покажите, что можно делать с волшебным мешочком.

- **«Не потеряй»** - ходьба с мешочком на голове малой «змейкой» (поперёк зала); 10 прыжков на двух ногах, продвигаясь вперёд по залу (мешочек в правой руке), 10 прыжков на правой ноге, 10 прыжков на левой ноге, продвигаясь вперёд по залу, 10 прыжков с ноги на ногу (мешочек в правой руке).
- **«Подбрось – поймай»** - подбрасывание мешочка одной рукой как можно выше и ловля другой, стоя в кругу.

П/и «Остановись!» - разойтись по залу, держа мешочек в правой руке. По сигналу «Хоп!» дети останавливаются и освобождают руки от мешочка. Но класть на пол его нельзя.

III Игра малой подвижности «Затейники».

Выбирается водящий – затейник, который встаёт в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят речёвку:

Ровным кругом друг за другом
Мы идём за шагом шаг.
Стой на месте! Дружно вместе
Сделаем вот так...

После речёвки все останавливаются, опускают руки, затейник показывает какое – нибудь движение с мешочком и все должны его повторить.

Построение в колонну по одному, ходьба по залу, складывание мешочков в корзину.

В.: молодцы, вы показали нашему гостю, что можно сделать с волшебными мешочками.

Организованный выход из зала.