**Физкультурное занятие с баскетбольными мячами**

**в подготовительной группе**

**Составила инструктор по физической культуре**

**Додонова Любовь Александровна**

**МОУ детский сад №301**

**г Волгоград**

**Цель занятия:**

- Формирование стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, с целью формирования основ здорового образа жизни.

- Гармоничное физическое развитие.

**Задачи:**

**Упражнять:**

- в ходьбе и беге с изменением направления движения,

- в умении действовать по сигналу педагога,

- в ведении и подбрасывании мяча в движении,

- в ползании на четвереньках и по-пластунски.

**Способствовать** формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

**Развивать** физические качества: скорость, ловкость, выносливость, координацию движений в упражнениях с мячом.

**Воспитывать** чувство самостоятельности, смекалки.

**Прогнозируемый результат:**

Проявление находчивости, ловкости, самостоятельности, выносливости в разных видах двигательной активности.

**Предварительная работа:**

- Ежедневная профилактическая работа.

- Профилактическая гимнастика – дыхательная, по укреплению мышечного корсета и формированию правильной осанки, по укреплению свода стопы.

- Гимнастика пробуждения, дорожка здоровья.

- Воздушно – кожное закаливание.

- Подвижные игры.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Оборудование:** баскетбольные мячи и ленты по количеству детей, проигрыватель МР-3. Диски с аудиозаписями детских песен.

**Формы, методы и приемы, используемые для организации занятия.**

**Формы организации детей на занятии**: фронтальная, сменами.

**Методы и приемы:**

- наглядно- зрительный,

- наглядно – звуковой,

- практический,

- словесный,

- игровой,

- стимулирующий метод – похвала,

- метод демонстрации.

**Ход занятия.**

**I ч. Вводная:** Построение в шеренгу, равнение на ведущего, приветствие, перестроение в колонну по одному. Обычная ходьба 30сек, ходьба на носках 30сек, пятках 30сек. Ходьба и бег в колонне по одному 30сек, ходьба и бег с изменением направления, по сигналу «кругом»30сек, обычная ходьба 30сек (по ходу дети берут мячи).

**Подвижная игра «Стоп, хоп, раз».**

Дети идут друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» - останавливаются. На сигнал «Хоп»- стоя отбивают мяч от пола, на сигнал «Раз» - бегут (игра повторяется 3-4раза).

Перестроение в три колонны.

**II ч. Основная.**

**Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами.**

1. **«Мяч за голову».**

**И.п.:** основная стойка, мяч в опущенных руках.

**В.**: 1-2-подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо - вдох; 3-4-и.п. – выдох.

8-10раз.

1. **«Повернись».**

**И.п**.: сидя на мяче, руки на поясе, ноги расставлены.

**В**.: 1-2-поворот вправо (влево) с отведением руки в сторону; 3-4 – и.п. Ноги не сгибать.

6 раз в к.ст.

**3**. **«Шаги».**

**И.п**.: сидя на полу, упор руками сзади, ноги на мяче.

**В**.: 1-4-прокатывания мяча вперед, переступая ногами на мяче.

1-4 то же назад.

4**.«Мяч от себя».**

**И.п**.: сидя на пятках, спина прямо, руки на мяче.

**В**.: 1-4-прокатить мяч от себя, потянуть спину.

1-4- вернуться в и.п.

8-10раз.

**5**. «**Не урони мяч».**

**И.п**.: Сидя на полу, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями.

**В**.: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2- согнуть ноги в коленях, 3- поднять ноги с мячом вверх, 4- и.п.

8-10раз.

**6.«Пройди на руках».**

**И.п**.: лежа животом на мяче, руки на полу, ноги вместе.

**В**.: 1-4-,сделать четыре шага вперед, прокатывая животом мяч.

1-4 прокатиться на мяче назад, и.п.

8-10раз

**7**. **«Прыжки, ноги в стороны, вместе».**

4раза, в чередовании с ходьбой.

**Основные движения:**

**- Игровое упражнение** «**Я ловкий**» - ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).

- **Игровое упражнение** «**Пройди – не урони**»- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе.

- **Игровое упражнение** «**Пингвины**» - прыжки с продвижением вперед с мячом, зажатым между ног . (способ выполнения - фронтальный)

**Креативная пауза: Подвижная игра «Замри».**

Выбирается водящий. Дети под мелодичную музыку произвольно двигаются по залу, выполняя танцевальные движения с мячом. После слова «Замри», дети принимают, какую либо позу. Отмечаются самые интересные.

- Игровое упражнение **«Медведи»-** ползание на высоких четвереньках,

- Игровое упражнение **« Разведчики»** - ползание по–пластунски.

(способ выполнения – по подгруппам).

**Подвижная игра «Баба Яга».**

Выбирается по считалке ловишка, который находится в противоположном конце зала, все дети – гуси, у которых в шортах цветные ленты – хвосты.

Дети начинают игру словами:

«Бабка Ежка, костяная ножка,

С печки упала, ногу сломала».

После этих слов баба Яга старается выдернуть ленточку (хвост у гуся), а дети стараются убежать или увернуться от ловишки. Тот, у кого ловишка выдернул ленту, выходит из игры.

**Усложнения**:

* все играющие двигаются на высоких четвереньках;
* все играющие ползают по - пластунски.

( игра повторяется 3 раза)

**III ч. Заключительная.**

**Этюд на расслабление «Шалтай-Болтай».**

Шалтай-Болтай сидел на стене – дети произносят слова и выполняют скручивание туловища, помогая себе руками.

Шалтай-Болтай свалился во сне – дети плавно опускаются на пол.

Король позвал конницу –дети поднимаются и маршируют на месте.

И всю королевскую рать.

Шалтая\_Болтая,Болтая-Шалтая- дети имитируют поднимание

Шалтая-Болтая

Поднять. – Дети плавно опускаются на пол.

**Литература.**

1. Николаева Н.И. Школа мяча. - С-П Детство-пресс 2012 г.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду - М. Мозаика-Синтез 2000 г.
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М. Мозаика-Синтез 2008г.