**Конспект физкультурного занятия**

**в подготовительной группе**

**«Учимся владеть мячом»**

**Цель:** поддерживать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом в процессе действий с мячом

**Задачи:**

**Оздоровительные**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику пло­скостопия; содействие гармоническому физическому разви­тию,

**Образовательные**

1. Совершенствовать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации.

2.Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке

3. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку,

**Воспитательные**

1. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правило игры и поведение.

2. Приобщить к подвижными и спортивным играм с мячом, использовать их в сво­бодное время. на основе формирования интересов к опреде­ленным видам двигательной активности и выявления пред­расположенности к тем или иным видам спорта;

**Методы:** словесные, наглядные, практические

**Оборудование:** мячи по количеству детей, стойки, корзины 2, обруч, медальки, бубен.

**Место проведения**: музыкальный зал

**Предварительная работа:** беседа и показ иллюстраций « Истории мяча», показ презентации по спортивным играм с мячами; познакомить и научить детей в использовании разных мячей в разных спортивных играх,

посещение мини- музея мяча, дидактические игры «Виды спорта», приготовить оборудование и инвентарь для занятия, музыкальное сопровождение.

***1 часть. Вводная. 4-5 мин***

*Вход детей в зал.*

Построение в шеренгу: Группа, равняйсь! Смирно!

Ребята, отгадайте загадку:

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... (мячик).

Ребята, хочу предложить вам провести тренировку с мячами, давайте вспомним и закрепим умения, навыки владения с мячом .

Чтобы наше тренировка была интересной, увлекательной и безопасной, будьте внимательны и осторожны, помогайте друг другу, соблюдайте технику безопасности. Но, в начале проведем что?

-Разминку. Направо! Равнение в затылок, держим дистанцию. Шагом марш!

По ходу берем мячи и несем с правой стороны.

- Ходьба на носочках.

Поднимите мяч вверх, и встаньте на носочки. Следим за осанкой, колени – не сгибать.

- Ходьба на пятках, мяч – за головой. Носик поднимите вверх, локти- в стороны.

- Ходьба с высоким подниманием колен, мяч в вытянутых руках впереди. При ходьбе, стараемся носочек оттягивать вниз. Стоп!

Мяч перекладываем в правую руку и переходим к медленному бегу.

- Бегом марш!

- Бег с высоким подниманием колен.

Мяч в вытянутых руках впереди! Спину держим прямо, коленками стараемся касаться мяча. Стоп!

- Прыжком в середину!

- Боковой галоп – одна нога догоняет другую, мяч в вытянутых руках перед собой. Не забывайте тянуться вверх. Стоп!

- Медленный бег, мяч с правой стороны.

- Ходьба в одной колонне. За направляющим шагом марш, мяч с правой стороны. Восстанавливаем дыхание. Носом - вдох, выдох через рот.

- Перестроение в три колонны. Через середину- поворотом налево, тройками марш! Не забывайте размыкаться на безопасное расстояние.

**2 часть Основная. 22 мин**

**ОРУ с мячом:**

**1. « Мяч в верху»**

И.П. стойка ноги вместе, мяч внизу.

1 – мяч вперед, вверх, посмотреть,

2- –И.П.,( 7-8 раз)

Инструктор: Руки прямые, смотрим на мяч. Поворачиваем его в руках, чтобы он переливался в лучах солнца. Тянемся как можно выше. А теперь выполняем это намного быстрее

**2 « Повороты вправо и влево»**

**.** И.П. ноги на ширине плеч, мяч впереди.

1-Поворот туловища- вправо (влево), мяч – вперед.

2- И.П.( в каждую сторону 4 раза)

Инструктор: Корпус не наклоняем вперед, колени вовремя поворота не сгибаем.

1. **« Наклоны вперед».**

И.П.стойка ноги вместе. Мяч перед собой.

12345678- мяч прокатываем вниз по туловищу.

12345678- И.П. ( 8 раз)

Инструктор: Во время наклона – колени несгибаем, наклоны выполняем, как можно ниже.

**4. «Наклоны вправо и влево».**

И.П.сед на пятки. Мяч перед грудью.

1- Поднимаемся на колени, делаем наклон вправо,(влево).

2- И.П.( в каждую сторону 4 раза)

Инструктор: Локти развести в стороны, тянемся как можно выше. Следим за спиной.

**5.« Прокатываем мяч, под коленом».**

И.П. Сед на пол, носочки потянули вперед. Мяч справой стороны.

1- Поднять обе ноги вверх, согнутые в коленях, прокатить мяч –влево

.( вправо)

2-И.П.( 7-8 раз)

Инструктор: Следим за спиной.

**6. « Прыжки»**

И.П. Ноги вместе, мяч в руках перед собой.

Прыжки: ножки вместе- ножки врозь,( 10 раз по 2), с переходом на ходьбу.

Инструктор: Прыжки мягкие, следим за осанкой.

**7. « Подбрось- поймай»**

И.П. О.с.ноги вместе, мяч перед собой.

Инструктор: Мяч ловим, не прижимая его к себе. Соблюдаем технику безопасности.( 10-12 раз)

Инструктор: Прыжком налево! Группа сомкнись! В одну колону, налево направляющим . Шагом марш! Мячи кладем в корзину.

Ходьба в колонне по одному.

Перестроение в шеренгу. С первой задачей мы справились.

Переходим ко второй , основным движениям, упражнений с мячами.

Ребята, какие виды спорта с мячом вы знаете? А сейчас послушайте загадки, отгадав их , узнаете , какие тренировки нас ждут.

|  |  |
| --- | --- |
| Здесь команда побеждает,  Если мячик не роняет.  Он летит с подачи метко  Не в ворота, через сетку.  И площадка, а не поле  У спортсменов в ... (волейболе) | Ногами все бьют мяч, пинают,  Как гвоздь в ворота забивают,  Кричат от радости все: «Гол!».  Игру с мячом зовут... (футбол) |
| Мяча веденье, передача,  Противников игрок всех обошел,  И мяч в корзине - вот удача  Название игре той... (баскетбол). |  |

Правильно, молодцы!

Спортивных игры с мячом - это командная игра, и мы с вами разделимся на две команды. На первый, второй – рассчитайсь! Команда-« Красные» и «Синие». Команда « Красные» 6 шагов вперед шагом марш!

Ребята, мое пожелание, во время тренировок, не забывайте технику безопасности и крепче подружиться с мячом.

**Основные виды движений:**

*(В это время воспитатели групп расставляют станции и инвентарь с оборудованием).*

И первую тренировку предлагаю провести « Волейбольную, или мы называем « Пионербол»,

1 - Пионербол . Передача мяча друг другу , сверху.

Встаньте пожалуйста, напротив друг друга и возьмите мячи.

Какое упражнение здесь закрепим? Передача мяча друг другу , сверху.

Что здесь главное? Чтобы мяч не падал на пол, и не задевать сетку. Показ задания.

1. –Футбол. Расстояние 2,5-3м.. Выполнять удары по мячу произвольным способом, соблюдаем дистанцию,

-Какие упражнения с мячами мы закрепим здесь? Толчок ногой мяча, при этом носок ног ,смотрит вниз или толчок – внешней стороной ноги. Останова мяча ногой. Главное – не терять мяч. Показ задания.

3 – Баскетбол. Ведение мяча и бросок в кольцо.

Ведение мяча вперед в медленном темпе, обратно быстрый темп.

Команды – сомкнись! За направляющими на середину зала – шагом марш! По ходу, взяли мячи. Построились в две колонны.

Какие упражнения с мячами закрепим? Ведение мяча, отбивание и бросок в кольцо. Что нужно соблюдать при отбивании мяча? Мяч отбивать не ладошкой, а подушечками пальцев, колени полусогнуты.

При броске - мяч не прижимать к груди, броски выполнять сверху, от груди и от плеча. Показ задания.

Ребята, чтобы узнать сегодня, у кого больше попаданий в кольцо, предлагаю брать с корзины по массажному мячу и класть в свою корзину. Стоп, тренировку закончить. Результаты бросков в кольцо - видим в корзине. У кого-то она сегодня удачная , а кому то надо еще по тренироваться. Но, мы – одна команда, и наш девиз: « Один за всех, и все за одного!»

1. **часть. Заключительная. 3 мин.**

Внимание, за направляющем в одну шеренгу, стройся!

Давайте поиграем в интересную игру. А какую, догадайтесь сами, посмотрев на картинку. ( рисунок « Черепахи»).

Малоподвижная игра « Тише едешь- дальше будешь, стоп!»

Вспомним правило игры. Вот линия старта, в конце зала – линия финиша. Как только ведущий проговаривает слова «Тише едешь- дальше будешь, стоп!», вам можно двигаться, быстрым шагом вперед, по команде «Стоп!» - остановка, не двигаться. Тот, кто двинулся с места – идет на стартовую линию. Побеждает, первый дошедший до линии финиша. Он же становиться ведущим в игре.

- 12345- будем мы сейчас играть! .( 3 раза).

Давайте отдохнем и проверим, на сколько мы стали сильнее и выносливее. Встаньте все в круг, релаксация « Урал Батыр».

**Релаксация « Урал Батыр»:**

Ребята, кто такой Урал Батыр? Правильно. Это башкирский богатырь .Очень сильный и смелый. Слушаем и показываем, то что чувствуем.

*Урал Батыр (Напряжение)*

Встаньте, представьте, что каждый из вас Урал Батыр, который поднял тяжелую скалу. Наклонитесь, возьмите ее. Медленно поднимайте, руки напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем скалу (резко опускаем вниз), руки расслаблены, отдыхают. Дышится легко

*Волшебный мед . (Расслабление).*

Батыр глянул в дупло, рядом стоящего векового дерева, где жили дикие пчелы. Из дупла шел медовый аромат. Батыра потянуло на сон от запаха меда. Он уронил голову на грудь и медленно помотал ею. Сел Урал Батыр расслабился, голове тяжело, никак не удержать, падает туда, сюда.

А теперь друг другу повернулись и улыбнулись. Ребята, сегодня мы провели тренировку с мячами, все ли у вас удалось? Какие трудности были, и какие упражнения с мячами особенно понравились? Я тоже рада за вас. И приготовила вам сюрприз , вот эти мячи – прыгунки, чтобы вы подружились с ним, тренировались в любое время, соблюдая технику безопасности.

Найди свое место в одной шеренге!Направо! За направляющим шагом марш!