Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №8 п.Дубовое

Белгородского района Белгородской области»

Конспект

непосредственной образовательной деятельности

по примерной основной общеобразовательной программе «Детство»

образовательная область: «Физическая культура»

в подготовительной к школе группе.

**Тема « Мячи бывают разные»**

Подготовила

инструктор по физической культуре

Троицкая Л.А.

Дубовое, 2013г.

**Программное содержание:**

**Тип НОД:** учебно-тренировочное, с элементами закаливания

Основная **цель образовательной деятельности**  - познакомить детей с разнообразием видов мячей, закрепить умения действовать с ними; сохранение и укрепление своего здоровья.

**Основные задачи:**

***Образовательные:***

* расширять у детей представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного характера;
* совершенствовать передачу мяча друг другу правой и левой ногой стоя на месте;
* совершенствовать двигательные умения в броске мяча друг другу в подаче снизу, в чеканке мяча стоя на месте;
* формировать умения и навыки наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения.

***Развивающие:***

* развивать координацию движений, умения ориентироваться в пространстве, скоростную реакцию и силу;
* развивать интерес к действиям с мячом.

***Оздоровительные:***

* повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов;
* развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника;
* обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, тонких движений рук;
* повышать уровень умственной и физической работоспособности.

***Воспитательные:***

* воспитывать морально-волевые качества – ловкость, коллективизм;
* содействовать развитию положительных эмоций, вызвать желание укреплять и закалять свое здоровье.

**Оборудование и материалы:**

- схемы показа упражнений с мячами, иллюстрации мячей;

- футбольный мяч – 1 шт.,

- баскетбольный мяч – 3 шт.,

- волейбольный мяч – 1 шт.,

- игровой резиновый мяч – 1 шт.,

- мяч – мякиш – 1 шт.,

- массажные мячи «Ёжики»- 12 шт.,

- корзина – 1 шт.,

- воздушные шары – 12 шт.

**Музыкальный рад:**

- аудиозапись релаксационной музыки.

**Ход занятия:**

**Организационный момент**

**Приветствие гостей**

**«**Чтоб расти и закаляться – нужно спортом заниматься.

Спорт –здоровье! Спорт – игра! Скажем всем физкульт-ура!»

**Вводная часть:**

***Инструктор:*** «Ребята, сегодня в сад пришло письмо. Послушайте, что в нем написано. Дорогие ребята! Я начинающий корреспондент газеты «Спорт». Мне поручили сделать фоторепортаж о спортивных играх с мячом, которые развивают ловкость, силу, выносливость, а также помогают стать закаленными и здоровыми. Я знаю, ребята, что вы любите заниматься физкультурой и заботитесь о своем здоровье, поэтому с нетерпением жду от вас помощи.»

***Инструктор:*** «Ребята, я думаю, что надо помочь начинающему корреспонденту. Вы согласны со мной?» (Дети: «Да»)

Но, перед тем как приступить к тренировке с мячом необходимо подготовить свой организм, а в этом нам поможет разминка. Тамара Федоровна будет нас фотографировать и после занятия мы отправим наши фотографии корреспонденту в газету «Спорт». И поможем ему.

Для этого нам нужно построиться в шеренгу. Группа! Равняйсь! Смирно!

**Кинезиологические упражнения (глазодвигательная гимнастика)**

**Комплекс «Два мяча»**

История о дух мячах, которые жили у Иринки в корзинке

***Инструктор:*** А сейчас мы с вами поищем мячи глазками.

1.Движение глазами влево, вправо. (8 раз)

2.Движение глазами вверх, вниз. (8 раз)

3.Круговые вращения глазами. (8 раз)

4.Поглаживание век указательным пальцем. (8 раз)

5.Моргание без напряжения. (8 раз)

6.Ладошки разогрели и прикрыли ими глаза.

7.Открываем глаза.

***Инструктор:*** Вот и не нашли мы наших мячей-шалунишек.

Группа! Равняйсь! Смирно! В обход по залу шагом марш!

1.Ходьба обычная. (1 круг)

2.Ходьба на носках. (1 круг)

3.Ходьба на пятках. (1 круг)

4.Скрестный шаг. (0,5 круга)

5.Обычная ходьба с дыхательным упражнением «Вырасту большой!». (0,5 круга)

**Бег**

1.Легкий бег (1 круг)

2.Бег правым боком (1 круг)

3.Бег левым боком (1 круг)

4.Бег с ускорением через центр зала по диагонали (3 раза)

5. Бег с переходом на ходьбу.

**Дыхательное упражнение «Послушай свое сердце»**

И.п.:Руки сложенные в замок кладем на область сердца

«Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим.

Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим»

Руки развести через стороны.

**Основная часть :**

***Перестроение в две колонны через центр зала***

**ОРУ с мячом «Ежик»**

1. И.п.: О. с. попеременное отведение прямых рук в стороны (5-6 раз)

2. И.п.: О.с. мяч в правой руке.

На счет 1- руки вперед,

2,3,4,5,6,7 – растираем руки о мяч.

8 – и.п. о.с. передача мяча за спиной в другую руку. (4-5 раз)

3. И.п.: О. с. Руки внизу, мяч в левой руке.

На счет 1 – руки вперед,

2,3,4,5,6,7 – круговые вращения мяча в ладошках.

8- руки опустили. Передача мяча за спиной в правую руку. (4-5 раз)

4. Дыхательное упражнение «Регулировщик».

И.п.: О. с. Руки внизу. Мяч в правой руке. На счет 1 – Вдох. Правая рука с мячом вверх, левая – в сторону. На счет 2 - Выдох. Левая рука с мячом вверх, правая в сторону. (5-6 раз)

5. И.п.: Ноги на ширине плеч. Мяч в обеих руки вверху.

На счет 1 - Наклон к правой ноге.

2- И.п. Мяч вверху.

3 – Наклон к левой ноге.

4- И.п. (4-5раз)

6. И.п.: Сидя, ноги на ширине плеч. На счет 1 – прокат мяча по левой ноге до носка и обратно. 2- И.п. 3 – По правой ноге. 4 – И.п (4-5 раз)

7. И.п.: Сидя на полу, ноги вместе, прокатывание мяча по обеим ногам (4-6 р)

8. И.п.: Сидя на полу, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног.

На счет 1 – поднять ноги под углом 30 градусов

2 – И.п.

3 – То же самое.

4 – И.п (4-5 раз)

9**.** И.п.:Сидя на корточках.

На счет 1 – прыжок вверх с мячом в руках

2 – И.п.

3 – Прыжок; 4 – И.п. (4-5 раз).

**Перестроение в колонну (по ходу дети складывают мячи в корзину)**

**Ходьба по залу, перестроение в шеренгу, расчет на тройки**

**ОВД**

Перестроение в шеренгу, расчет на тройки. Показ карточек с изображением мячей. Рассредоточение подгрупп по залу, согласно указанным карточкам.

- ***Первая подгруппа*** (элементы Баскетбола) отбивание мяча от пола правой, левой рукой

-***Вторая подгруппа*** (элементы Волейбола) передача мяча снизу двумя руками и ловля его.

**-*Третья подгруппа*** (элементы Футбола) отбивание и остановка мяча поочередно левой, правой ногой.

***-Четвертая подгруппа*** (игровой мяч) бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.

*Примечание: По ходу выполнения упражнения подгруппы меняются местами.*

**Заключительная часть**

**1.Знакомство с новым мячом «Мякиш»**

**2.Подвижная игра «Ловишка с мячом»** *(Ловишка выбирается считалочкой).*

**3.Малоподвижная игра «Иришкины мячи»** *(выполняется под легкую музыку)*

**Итог занятия**

***Инструктор:***

- «Ребята, расскажите мне, какие виды спортивных игр с мячом мы сегодня вспомнили?

- Что нового вы сегодня узнали на занятии? (познакомились с мячом-мякиш, играли в новую игру «Ловишка с мячом»)

- что вам понравилось на сегодняшнем занятии? (массаж с мячом «Ёжик», игра в футбол и др.

*Примечание*: Мяч передается по кругу, у кого мяч - тот и отвечает.

***Инструктор:*** сегодня вы меня очень порадовали, были ловкие, внимательные и спортивные.

**Релаксация**

Наше занятие было насыщенным, тренировочным, мы потратили много сил и пришло время отдохнуть. Дети стоя в кругу скрестив ноги садятся «по-турецки» (Звучит легкая музыка)

***Инструктор:***  Сядьте поудобней, руки положите на колени, расправьте плечи, медленно опустите голову и закройте глаза. Представьте себе, что мы с вами путешествуем на облаке. Облако поднимается медленно в синее небо. Почувствуйте, как ваше тело наливается светом, теплом, добром. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Запомните это ощущение. (30-40 сек.) Люди из путешествия всегда возвращаются с подарками, вот и вы сейчас вернетесь в свой любимый физкультурный зал, где вас ждет сюрприз. На счет 1-2-3 откройте глаза и посмотрите вверх.

***Инструктор:*** «Ребята, облако настолько с вами сдружилось за время нашего путешествия, что решило остаться с вами. Можете взять себе частичку этого облака».

**Рефлексия**

**«Собери облако»**

***Инструктор:*** «Ребята, посмотрите, у меня в руках две картинки с изображением облачка и тучки. Если вам понравилось наше занятие, подойдите к картинке с облачком, а если нет, к картинке с тучкой.

**Заключение**

Ну вот, наша встреча подошла к концу. Все фотографии мы отошлем корреспонденту и будем ждать выпуска газеты с его репортажем о таких замечательных, ловких, закаленных, спортивных ребятах.

*Дети уходят из физкультурного зала в фитобар и пьют фиточай.*