Белоярский район

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района

«Детский сад комбинированного вида «Снегирек» г. Белоярский»

Конспект

непосредственно образовательной деятельности в средней группе по физической культуре на тему: **«Метание малого мяча прямой рукой снизу»**

Инструктор по физической культуре: Лыскова А.П.

Первой квалификационной категории

**2013-2014гг.**

**Белоярский**

**Задачи:**

1.Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок малого мяча снизу одной рукой;

2.Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках с куба в обруч, принимать правильное и.п.;

3.В подвижной игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим играющим.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей; по 2 флажка каждому ребенку; 2 куба; 2 обруча; ребристые доски; шнур 4 метра; маска-шапочка лисы для игры «Кролики».

**Ход занятия:** дети в колонне по одному заходят в зал за инструктором по физкультуре и начинают разминку: ходьба в колонне по одному с высоким подниманием ног, оттягивая носочки вниз; обычная ходьба **(слайд 2);** на носках **(слайд 3);** обычная ходьба; на пятках; обычная ходьба; прыжки с продвижением вперед **(слайд 4);** обычная ходьба; медленный бег, переходящий в ускоренный (бегут до 1 минуты) **(слайд 5);** ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в три колонны **(слайд 6).**

**Инструктор по физкультуре:** Ребята, берем флажки по одному в каждую руку и становимся друг от друга на расстоянии вытянутых рук с флажками.

Гимнастические упражнения с флажками **(слайд 7)**

 1. Для рук (5-6 раз).

 И.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вдоль туловища.

На раз – руки с флажками в стороны, на два – руки вверх, палочки скрестить, на три – руки в стороны, на четыре – и.п.

2. Повороты (5 – 6 раз).

 И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. На раз – руки вперед, на два – поворот влево, на три – и.п. То же самое повторить в правую сторону.

3. Наклоны (5 – 6 раз).

 И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. На раз – руки поднять вверх, на два – наклон влево, на три – и.п. То же самое повторить в правую сторону.

4. Приседание (6 – 7 раз).

 И.п. стоя, ноги вместе, флажки в согнутых руках у плеч.. На раз – приседание, руки с флажками вперед, на два – и.п.

5. Прыжки (8 – 10 раз).

 И.п. ноги вместе, ноги врозь, взмахи флажками.

6. Жуки (3 – 4 раза).

 И.п. лежа на спине, ноги вытянуты. На раз – сгруппироваться, колени подтянуть к груди, голову наклонить к коленям, руки с флажками крест на крест, на два – и.п.

7. Самовар (3 – 4 раза).

 И.п. стоя, руки вдоль туловища. На раз – вдох носом, руки поднять в стороны, на два – медленный выдох через рот со звуком пых-пых-пых, при этом одновременно приседая и опуская руки с флажками.

**Инструктор по физкультуре:** Взяли два флажка в левую руку, построились в колонну по одному для выполнения основных видов движения.

**Основные виды движения**

 *1.Метание малого мяча правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 метра (5 раз)***(слайд 8).**

 1. Приготовиться – взять мячик в пальцы, развернуть ладонь кверху, выставить вперед к линии противоположную ногу;

 2. Прицелиться – глядя на цель, вынести вперед руку, слегка наклонившись и согнув выставленную вперед ногу;

 3. Замахнуться – глядя на цель, руку с мячиком отвести вниз-назад, сильно наклоняясь и сгибая ноги;

 4. Бросить – резко выпрямиться, сделать бросок, подавшись вперед, но сохраняя равновесие.

 Групповой способ. Если зал не позволяет обеспечить для метания расстояние 8 м, то расположить детей вдоль одной стены.

 *2. Спрыгивание с куба в обруч, ходьба по ребристой доске вдоль стен (5 раз)* **(слайд 9, 10).**

1. Приготовиться – встать на куб так, чтобы носки немного выступали вперед и помогали упираться в край куба;

2. Замахнуться – сгибая ноги, слегка наклониться, руки отвести назад, смотреть перед собой;

3. Прыгнуть – ноги выпрямить толчком, руки вынести вперед и приземлиться на носочки, согнув колени.

**Инструктор по физической культуре:** Молодцы, ребята, справились с заданиями. А теперь пойдемте играть в подвижную игру «Кролики».

 Шнур натянуть на высоту 50 см на расстоянии 4 м от дома кроликов. По сигналу дети выбегают из дома, выполняют подлезание и бегут на луг, где бегают, веселятся. По сигналу «Лиса!» убегают в дом, преодолевая препятствие.