**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка Детский сад № 5 «Теремок»**

**142190. Россия,г.Москва, г.Троищ, ул. Лесная, д2, *т.* 51-50-52;т/ф: 8(496) 51-34498(496) 51-3449, e-mail: 5teremok'« гатЫег.ги**

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ:**

**«Школа мяча»**

Инструктор по ФИЗО Зверкова Н.А.

16.02.2015г.

**Цели урока:** упражнять в подбрасывании мяча вверх, вниз об пол и ловле его; развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой руками; упражнять в передаче мяча друг другу; воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.

**Программное** [**содержание**](http://50ds.ru/psiholog/8768-soderzhanie-nauchno-metodicheskoy-raboty-v-dou-v-kontekste-sovremennykh-psikhologo-pedagogicheskikh-trebovaniy-k-upravleniyu-obrazovatelnym-uchrezhdeniem.html)**:**

1. Упражнять в подбрасывании [мяча](http://50ds.ru/sport/4516-konspekt-fizkulturnogo-zanyatiya-dlya-detey-podgotovitelnoy-gruppy-po-teme-shkola-myacha.html) вверх, вниз об пол и ловле его.
2. [Развивать](http://50ds.ru/psiholog/3062-kak-razvivat-poznavatelnuyu-aktivnost-detey-doshkolnogo-vozrasta.html) меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо.
3. Совершенствовать [навыки](http://50ds.ru/music/5360-navyki-peniya-v-vospitanii-mladshikh-doshkolnikov.html) ведения мяча правой и левой руками.
4. Упражнять в передаче [мяча](http://50ds.ru/sport/9791-fizkulturno-trenirovochnoe-zanyatie-master-myacha.html) друг другу. Воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве.
5. Формирование правильной осанки.

**Время:** 35 минут.

**Место:** спортивный зал.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, 2 баскетбольные стойки, гимнастическая скамейка.

**Ход занятия**

**I часть.**

Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба на носках руки на поясе, на пятках руки за головой, на внешней стороне ступни, “гусиным шагом” *(обращаем внимание на осанку),* скрестным шагом. Бег. Бег с высоким подниманием голени, скрестный бег, бег руки за спиной. Ходьба, дыхательные упражнения *( руки вверх – вдох через нос, руки вниз – выдох через рот).*

**II часть*.***

*Перестроение в три колонны.*

***Точечный массаж и дыхательная гимнастика***.

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: “примазывать уши, чтобы не отклеились”.
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком “М-м-м”.
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – “сдуваем снежинку с руки”.

**ОРУ с мячами**

1. **И.п.:** стоя, руки внизу, мяч в правой руке. 1– руки поднять вверх, встать на носки, переложить мяч в левую руку, 2 – и.п. То же левой рукой *( 8 раз).*
2. **И.п.:** стоя, мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой правой рукой, поймать левой. То же повторить левой рукой *(8 раз).*
3. **И.п.:** о.с., руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – повернуться влево, ноги не сдвигать, взять мяч левой рукой, 2 – и.п., 3-4 – то же повторить вправо *(8 раз).*
4. **И.п.:** сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. 1 – поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку; 2 – и.п. То же повторить с правой ногой *( по 4 раза).*
5. **И.п.:** сидя, ноги врозь, мяч на полу. 1-3 – наклониться вперед, катить мяч как можно дальше от себя, ноги не сгибать, 4 – и.п. *(8 раз).*
6. **И.п.:** стоя, ноги на ширине ступни. Подбросить мяч вверх, поймать после хлопка *(8 раз).*
7. **И.п.:** стоя, руки развести в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку за спиной; 2 – и.п. То же повторить с правой рукой *( 8 раз).*
8. **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке внизу. 1 – наклониться вниз, переложить мяч в другую руку под правым коленом, колени не сгибать; 2 – и.п. То же повторить с левой ногой *(8 раз).*
9. **И.п.:** стоя, мяч в правой руке. 1 – поднять правое колено, переложить мяч под ним в другую руку; 2 – и.п. То же повторить под левым коленом *(8 раз ).*
10. **И.п.:** стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

**ОВД**

* Ведение мяча в движении: бросок с ловлей двумя руками; ведение одной рукой *(правой, левой);* спиной вперед; подбрасывание мяча вверх с хлопком и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча из руки в руку.
* Ведение мяча по гимнастической скамейке: отбивание и ловля мяча двумя руками; отбивание от пола поочередно с правой и левой стороны с продвижением вперед.
* Ведение и бросок мяча в баскетбольное кольцо.
* Передача мяча друг другу, ловля его с места *( снизу, от груди, из-за головы)* двумя руками; передача мяча в движении двумя руками от груди.

**Подвижная игра “Перебрось мяч!”**

Команды находяться по разные стороны зала, у каждого игрока по одному или несколько мячей. По сигналу игроки пытаются перебросить как можно больше мячей на сторону соперников *( границей может быть скамейка).* Побеждает та команда, у которой после свистка воспитателя окажется на полу меньше мячей.

**III часть. Заключительная.**

Игра малой подвижности “Угадай по голосу”.