Конспект занятия по физическому развитию
«Школя мяча»
в подготовительной к школе группе

Подготовила:
Ломаева Евгения Алексеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №407»г.о. Самара

Цель: Формирование потребности в двигательной активности, совершенствование физических качеств дошкольников.
Задачи:
Образовательные:
формировать умение действовать с мячом;
заинтересовать детей играми и эстафетами с мячом, побудить использовать их вне занятий;
закрепить передачу мяча двумя руками от груди в парах , ловле мяча после отскока о пол, отбивании мяча о пол;
совершенствовать навыки бега и различные виды ходьбы;
закреплять навыки в перестроении в звенья.
Оздоровительные:
развивать и укреплять мышцы спины, рук, формировать правильную осанку и глазомер;
способствовать развитию физических качеств: силы, ловкости, выносливости, координации движений;
поддерживать интерес к физической культуре, приобщать к здоровому образу жизни; упражнять в умении слушать инструктора и действовать по команде.
Воспитательные:
самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность;
Воспитывать чувство взаимопомощи, внимание друг к другу.
Оборудование: малые мячи по количеству детей (d =6-8 см), большие мячи (d=25 см) 0.5 от количества детей, свисток, бубен, ориентиры, корзина.

Ход занятия

Дети входят в спортивный зал. Построение в шеренгу, равнение.

Инструктор (воспитатель) обращает внимание на осанку детей.

Инструктор (воспитатель): Дети к нам сегодня пришли гости. Поздоровайтесь с ними.

Инструктор: (воспитатель) Я хочу загадать вам загадку:

"Я весёлый, озорной,

Круглый, красно-голубой.

Я умею прыгать вскачь.

Отгадайте , кто я?" (Мяч).

Инструктор(воспитатель): Правильно. Сегодня мы с вами будем учиться бросать и ловить мяч разными способами, упражняться в отбивании мяча о пол, а так же узнаем много игр с мячом, в которые вы сможете играть на улице.

Инструктор(воспитатель): Дети , а как вы думаете для чего нам нужно учиться играть в мяч?

Дети: Чтобы наши руки, были сильными; когда пойдём в школу будем играть в баскетбол, волейбол, футбол. Чтобы мы были ловкими и здоровыми.

Инструктор(воспитатель): Но для того чтобы начать упражнения с мячом нам необходимо размяться.
Дети по очереди берут мячи.
Вводная часть
Ходьба:

на носках(15 - 20 м), руки с мячом вверх(подняться выше на носки, взгляд вперёд);
на пятках руки за голову (15 - 20 м) (вперёд не наклоняться, локти точно в стороны, лопатки свести); мяч вперед, руки вытянуть, ходьба с высоким подниманием колена, (на внешней стороне стопы(15 - 20 м) руки перед собой вниз (идти по заданию).
Бег с перемещением мяча вокруг себя:

в медленном темпе(15-20 м) (дыхание не задерживать, не толкаться, соблюдать дистанцию);
бег приставным шагом правым боком (8 - 10 м) (руки, полусогнуты в локтях, мяч возле груди)
то же левым боком(8 - 10 м),
бег с переходом на ходьбу. Во время ходьбы дети кладут маленькие м-мечи в корзину.
Построение в круг. Выполнение дыхательного упражнения.

«К нам залетел теплый ветерок».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох носом, выдох - удлиненный со звуком «ха».

«На нас подул холодный осенний ветер».
Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох носом, выдох со звуком «у-у-у».

Предлагаю размять руки и выполнить пальчиковую гимнастику .

Проводится пальчиковая гимнастика " Осень листья золотит".

Осень листья золотит, (Потирание ладони о ладонь.)

Ветер ими шелестит. (Пошевеливание раскрытыми пальцами.)

Он с деревьев их разносит, (Встряхивание пальцами, опущенными вниз.)

Поиграет, снова бросит. (Дети делают два хлопка, разводят руки в стороны.)

Вверх поднимет, закружит

И на месте завертит. (Круговые движения пальцами в воздухе, начиная с указательного.)

То к земле прижмёт, погладит, (Хлопки со сменой рук горизонтально.)

Вдруг на веточку посадит. (Сжать пальцы в кулаки.)

Соберёт большую кучу, (Скрестить пальцы рук, сжать.)

Убежит и сядет в тучу. (Раскрыть пальцы, поднять руки вверх.)

Методические указания: темп медленный, каждое движение фиксируется. Повторить 2 раза.

Основная часть
Дети берут большие мячи, строятся в три (или четыре) колонны .

Выполняется ОРУ с мячом.

1." Мяч вверх": И. п. - ноги слегка расставлены мяч в правой руке внизу.

1 - поднять прямые руки через стороны вверх - вдох , переложить мяч в левую руку ;

2 - опустить руки вниз, занять И. п. выдох.

Повторить 6 раза.

2. "Повороты": И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.
1 - повернуться вправо, руки за голову, переложить мяч в левую руку;

2 - вернуться в исходное положение;

3 - 4 то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз.

3. "Наклоны": И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.
1 - наклониться вперёд, переложить мяч внизу в левую руку, колени не сгибать;

2 - вернуться в исходное положение;

3 - 4 то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз.

4." Уголок": И. п. - сидя, руки упор сзади, мяч зажат ступнями, ноги прямые.

1 - поднять прямые ноги вверх под углом, держать мяч ступнями, руки не сгибать;

2 - занять И. п.

Повторить 5 - 6 раз.

" Мостик": И. п. - сидя, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях ,мяч зажат коленями.
1 - поднять живот вверх, мяч держать коленями;

2 - вернуться в исходное положение;

Повторить 5 - 6 раз.

"Перекаты" : И. п. - сидя на полу "По - турецки", мяч на полу.
1 - прокатить мяч правой рукой назад - вправо;

2 - переложить мяч сзади в левую руку, прокатить мяч левой рукой вперёд;

то же в левую сторону.

Повторить 6 - 8 раз

"Прыжки": И. п. - ноги вместе, мяч в обеих руках .
1 - 2 Прыжки ноги врозь - ноги вместе.

Повторить 8 раз.

"Ходьба с мячом".
9." Дыхательное упражнение": И. п. ноги слегка расставлены мяч в правой руке внизу.

1 - поднять прямые руки через стороны вверх - вдох , переложить мяч в левую руку - выдох;

"Играй, мяч не теряй".

Дети на своих местах, выполняют задание инструктора:
1. броски мяча вверх одной рукой - ловля двумя руками,
2. удары об пол одной рукой ловля двумя
3. Подбросить мяч вверх, дать ему удариться пол, поймать 2 руками
4. Повторить предыдущее упражнение только с хлопком.
5. то же самое с 2 хлопками над мечом и под мячом.

Дети с мячом в правой руке, проходят по залу, через середину строиться в колонну,
Проводится игра попади в корзину. Дети бросают мячи снизу в корзину.

Инструктор (воспитатель):

Мяч весёлый непоседа.

Чтоб на месте не лежать

просит мячик ребятишек

Ещё раз с ним поиграть.

Основные виды движений.

Дети выстраиваются в две колонны лицом друг к другу и выполняют броски мячей большого диаметра:

- способ от груди;

Повторить 10 раз (каждый).

- броски мяча об пол в парах;

Повторить 10 раз (каждый).

- отбивание мяча одной рукой на месте.

Повторить по 5 раз (каждый).

Дети забрасывают мячи, смыкаются в колонну.

Проводится подвижная игра "Мяч водящему".

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час.

Я бросаю ты поймай,

А уронишь- поднимай!

Дети стоят в двух колоннах. Водящие поочерёдно бросают мяч детям, они возвращают мяч обратно своему водящему и отходят в конец колонны. Водящие бросают мяч разными способами: снизу, через голову. Игра проводится как эстафета "Чья колонна быстрее справится с заданием?"

Инструктор (воспитатель) внимательно смотрит за правильностью выполнения заданий. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Заключительная часть.
Проводится игра малой подвижности "У кого мяч".

Дети становятся в круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Инструктор (воспитатель) даёт кому - либо мяч (диаметр 6-8 см.), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит:"Руки!" - и тот к кому обращаются, должен выставить вперёд обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берёт мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Играющие должны передавать мяч за спиной так, чтобы водящий не

догадался ; к кому обращается водящий должен показать руки. Повторить 2-3 раза.

Дети строятся в шеренгу. Инструктор подводит итоги занятия. Дети уходят из зала.

Литература:

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011. - 112 с.
Голомидова С. Е. Физкультура. Игровая деятельность. Подготовительная группа. - Волгоград: ИТД "Корифей". - 96 с.
Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду.
Казина О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005. - 140 с.
Гришин В. «Игры с мячом и ракеткой». Сборник игр и занятий.- М.: Скрипторий, 2003 г.
Желобкович Е. Ф. Футбол в детском саду. Практическое пособие.- М.: Скрипторий , 2003 г.
Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно — методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство – пресс, 2012 г.