Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 99

**Занятие в старшей группе**

**по физической культуре**

**"В стране Мячей"**

Инструктор по физической культуре Иванова Д.Н.

***Цель:*** Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста

***Задачи:***

1) Совершенствовать умения владения мячом; развивать ловкость, внимание, координационные способности, мелкую моторику в играх с мячом.

2) Формировать навык в прыжках на двух ногах из глубокого приседа и прыжки на одной ноге.

3) Воспитывать желание у детей играть в коллективе; воспитывать чувство дружбы, товарищества и взаимопомощи.

***Материалы и оборудование***: парашют, мячи по количеству детей – малого размера, один на двоих мяч среднего размера, 1 фитбол, колпачки бумажные синего и жёлтого цвета по количеству детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **О.М.У.** |
| ***Подготовительная часть***  Дети входят в зал построение в шеренгу.  Мотивация:  Приходит письмо от клоуна Клепы инструктор его зачитывает:  "Здравствуйте, ребята! Мои друзья пригласили меня в гости в свою волшебную страну - страну "Мячей", но я, к сожалению, сейчас туда поехать не могу, потому что выступаю в цирке. И предлагаю Вам отправиться туда вместо меня и привести мне самый необычный мяч. С уважением, ваш Клёпа"  Инструктор: Чтоб попасть в страну"Мячей" нам нужно немножечко пройти и пробежать.  Ходьба:  - обычная  - на носках  - на пятках  - гусиным шагом  Бег:  - обычный  - подскоки  - обычный  Ходьба обычная  Бег:  - обычный  - с высоко поднятым коленом  - с захлестом голени  Ходьба с восстановлением дыхания  Перестроение в три колонны  Вот мы с Вами и пришли в страну "Мячей" и первый город, в каком мы очутились этогород "Малого мяча"  Комплекс ОРУ с малым мячом   1. На дыхание   И.п.- о.с., мяч в правой руке  1-2- мяч через стороны вверх, передать мяч в левую руку;  3-4- руки через стороны вниз, и.п.   1. Повороты туловища вправо-влево   И.п.- ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в правой руке  1-2- поворот вправо, мяч передать в левую руку;  3-4- то же с другой рукой.   1. Наклоны туловища вниз   И.п.- ноги шире плеч, руки в стороны мяч в правой руке  1- наклон вниз к правой ноге;  2-3- прокатить мяч от правой ноги к левой;  4- и.п., мяч в левой руке.   1. Наклоны туловища вперед   И.п.- сед, ноги врозь, мяч на полу перед собой  1-2- наклон вперед, руками катить мяч вперед перебирая пальцами;  2-3- вернуться в и.п.   1. На пресс   И.п.- сед, упор сзади, мяч на ногах у стоп  1- поднять прямые ноги вверх, мяч катится вниз;  2- положить ноги на пол;  3- перебирая пальцами вернуть мяч в и.п.  4.принять и.п.  6. На ноги  И.п.- о.с., руки в стороны, мяч в правой руке  1-2- поднять правую ногу, согнутую в колене, под ногой передать мяч в левую руку;  3-4- то же самое с другой рукой и ногой   1. Приседания   И.п.- о.с., руки в стороны, мяч в правой руке  1- присесть руки вперед, передать мяч в левую руку;  2. встать;  3-4- то же самое с другой рукой   1. Прыжки   И.п.- ноги вместе руки вдоль туловища, мяч вправой руке  1- ноги врозь, руки вверх передать мяч в левую руку;  2- и.п.;  3-4- то же другой рукой   1. На дыхание   И.п.- о.с., мяч в ладонях перед лицом  1- сделать глубокий вдох;  2-4- дуть на мяч.  Инструктор: Ребята, как Вы думаете, Клепа этот мяч имел ввиду?  ***Основная часть***  Перестроение в одну колонну.  Убрать малые мячи.  Перестроение в пары.  Бег парами.  Ходьба парами  Перестроение в колонну парами через центр.  Перестроение в шеренги лицом друг к другу.  Следующий город "Среднего мяча"  Первая шеренга берет мячи.  ОВД с мячом   1. Бросание и ловля мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Бросание и ловля мяча друг другу двумя руками способом от груди с отскоком от пола. 3. Бросание мяча друг другу спиной вперед, а ловля его лицом. 4. Бросание и ловля мяча друг другу из-за головы, стоя на коленях.   Первая шеренга убирает мячи под скамейку.  Инструктор: Ребята этот не обычный мяч для Клепы?  А в следующий город мы будем с Вами перемещаться прыжками.  Прыжки шеренгами обратно бегом ровной шеренгой:   1. Из глубокого приседа; 2. На правой ноге; 3. На левой ноге.   Перестроение в одну колонну  Город "Большого мяча"  Подвижная игра «Вышибаловка большим мячом».  Город "Массажных мячей"  В кругу самомассаж  1. массаж спины друг другу  2. массаж правой – левой руки  3. массаж ладоней  ***Заключительная часть***  Малоподвижная игра «Непослушный мячик»  Возвращение с "парашютом" домой.  Рефлексия  Инструктор: Вот мы с Вами и вернулись из «Страны Мячей». А в награду за то, что мы Клепе привезли необычный мячик, он нам прислал в подарок колпачки. И я предлагаю вам сейчас одеть колпачок и встать к тому городу, с мечами которого вам больше всего понравилось играть. | ***10 минут***  1 минута  1 минута  1 минуты  0,5 минуты  1 минута  0,5 минуты  5 минут  ***17 минут***  2 минуты  5 минут  2 минуты  5 минут  3 минуты  ***3 минуты***  2 минуты  1 минуты | - высоко поднимать колено, помогать работать руками, спина прямая;  - руки прямые, ладони смотрят друг на друга, спина прямая;  - за спиной обхватить локти, спина прямая  - руки за головой, спина прямая, подбородок высоко поднят    - локти согнуты, рот закрыт, дышим носом  - руки на поясе, толчок от пола выше  - локти согнуты, рот закрыт, дышим носом  - высоко поднимать колено, помогать работать руками, спина прямая;  - высоко поднимать колено, помогать работать руками, спина прямая;  - руки работают как при беге, колено поднимать как можно выше;  - руки за спиной, захлест выполнять больше, спина прямая  Следить за правильностью перестроения  Руки прямые, на носках вырастать выше.  Руки прямые, поворот больше, ноги стоят на месте  Ноги прямые, наклон ниже  Наклон дальше, колени прямые, мяч катить пальцами  Колени прямые, мяч возвращать обратно пальцами  Носок тянуть вниз, спина прямая  Спина прямая, руки в локтях не сгибать, колени развести в стороны  Прыгать на носках, руки прямые  Вдох глубокий, выдох полностью до конца  Следить за правильностью перестроений  Следить, чтоб пара бежала ровно  Следить за правильность броска, мяч летит по дуге;  Локти разведены в стороны мяч как можно сильнее отбрасывать от себя, бросок в пол в середину между игроками;  Колени немного согнуты, корпус наклонен вперед;  Мяч летит по большой дуге, стараться ловить в руки.  Мах руками сильнее, прыжок выполнять как можно дальше;  Делать большой мах ногой в воздухе, прыжок дальше.  Правила игры:  1.Водящие катят мяч только из- за определенной черты.  2. выбитый игрок сразу отходит в сторону делает 20 полуприседаний и возвращается в игру.  Кого выбили, тот делает  Парашют поднимать и опускать плавно  Все движения выполняются плавно не торопясь |