

**Сакулина Елена Александровна. Г. Ярославль. Инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 37 комбинированного вида « Морячок».**

Итоговое занятие – владение мячом.

**«Играй, играй – мяч не теряй»**

## **План – конспект физкультурного занятия для детей подготовительной группы детского сада.**

Задачи.

Формировать двигательные умения и навыки: Развивать физические качества: Обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма через специальные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.

- развивать у детей физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость и быстроту движений;
- определить степень умения детей передвигаться с мячом и умение им владеть;
- определить уровень развития двигательных навыков в прыжках, в лазании по гимнастической лестнице;
- воспитывать у детей целеустремлённость, выдержку, уверенность, решительность.

Пособие.

- гимнастическая скамейка 2- шт.
- мячи (D- 20 см.) по количеству детей.
- плоские резиновые круги – 2 шт.
- стойки – 4шт.
- маты модульные.
- гимнастическая лестница.
- детский парашют.

*Ход занятия.*

*Вводная часть.*

Построение детей в шеренгу. Ходьба гимнастическим шагом в колонне по одному мяч в правой руке.

- Ходьба на носках, по сигналу педагога перестроение в пары во время ходьбы (мяч в вытянутых руках над головой).

- Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях с мячом за головой.

- Ходьба с «загребанием» носками стоп пола, мяч в вытянутых руках над головой.

- Медленный бег, мяч в правой руке.

- Бег с захлёстыванием голени, боковой галоп.

- Бег с поворотом на 360\* мяч в правой руке (бег с заданиями 3 мин.)

*Основная часть.*

Перестроение через середину в колонну по двое.

ОРУ комплекс с мячом.

- И.П. стоя ноги вместе на 1-2 упр. На дыхание, сжать мяч с усилием двумя руками с двух сторон, вдох, 3-4 руки разжать выдох.

- И.П. стоя ноги вместе на 1-2 прямыми руками мяч передать над головой, 3-4 мяч передать за спиной.

- И.П. стоя ноги вместе на 1-2 поднять согнутую в колене ногу и переложить мяч под коленом из одной руки в другую, на 3-4 ногу поменять.

-И.П. стоя ноги вместе на 1- правой ногой сделать шаг в сторону на 2- бросок мяча вниз (мяч должен удариться об пол), на 3- приставить ногу; 4- 5-6 повторить левой ногой.

-И.П. Прыжком развести ноги на ширину плеч; мяч в правой руке, на 1-2 наклониться и мяч положить на полу, на 3-4 И.П. 5-6 наклон, мяч взять левой рукой, 7-8 И.П.

- И.П. стоя на коленях, ноги разведены на ширину плеч, мяч в правой руке, 1-2 поворот на 90\* мяч положить сзади между ступней; 3-4 И.П., 5-6 поворот в другую сторону левой рукой; 7-8 И.П.

- И.П. сидя ноги чуть разведены, мяч в прямых руках за головой; 1-2 наклон к вытянутым ногам;

Мяч зажать между ступней, 3-4 лечь на спину, 5-6 поднять прямые ноги с зажатым в них мячом; 7-8 ноги разжать и поймать мяч руками, 9-10 И.П.

- И.П. лёжа на животе, мяч в вытянутых прямых руках перед собой, оторвать руки и ноги от пола и держать на счёт от 1 до 8 упр. «Ласточка».

- И.П. стоя, мяч зажат между колен, упр. «Пингвин», ходьба друг за другом, перестроение.

- Прыжки с продвижением вперёд, мяч между колен.

*Основная часть.*

Дети выполняют упр-я поточным способом по кругу. Педагог следит за правильностью выполнения движений.

- Ходить по гимнастической скамейке опираясь на руки, упор сзади, мяч зажат коленями.

- Лазанье боком в обруч, мяч в руках.

- Прыжок на высокую поверхность 30 см., соскок с неё, приземлиться на гимнастический мат.

- Ходьба по ребристой поверхности, мяч за спиной.

- Ходьба «змейкой» между стоек отбивание мяча об пол.

- Прыжки через гимнастические палки, высота 20 см. мяч зажат коленями.

*Подвижная игра:* « День и ночь».

Цель: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мячу. По команде « День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.)

По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь. Игра проводится 3-4 мин.

*Заключительная часть.*

Малоподвижная игра: «У кого мяч?»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строиться в круг. Упражнять в игре сообща.

Ход игры: Играющие - образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Педагог даёт кому- либо мяч (диаметром 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 мяч начинает водить. Игра повторяется 2-3 раза.

