«РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НАМ НУЖНЫ»

Цель: развитие у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование основ здорово- го образа жизни.

Задачи: закрепление навыков и умений работы с мячом;

•             развитие мелкой моторики, ориентировки в пространстве;

•             развитие потребности в двигательной активности;

•             развитие психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости);

•             развитие памяти и внимания;

•             закрепление цвета, счета, активизация словаря.

Оборудование: мячи по количеству детей, ракетки для бадминтона по количеству детей, ориентиры, три больших обруча по цвету мячей.

Место проведения: физкультурный зал. Время проведения занятия: 25 - 30 минут.

Вход в зал, построение в шеренгу и приветствие. Воспитатель. Дети, отгадайте загадку.

Без него ты не сыграешь

Ни в футбол, ни в волейбол. Бегать без него не станешь, Не забьёшь в ворота гол!

Воспитатель. Правильно, это мяч! Мы сегодня будем работать с мячами. Вводная часть (4-5 минут).

Дети идут в шеренге и берут по ходу движения мячи:

•             обычная ходьба, мяч перед грудью;

•             бег, мяч под правой рукой;

•             ходьба на носках, мяч в прямых руках над головой;

•             прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, мяч в согнутых руках перед грудью;

•             ходьба приставным шагом вправо, влево, мяч перед грудью;

•             бег на носках, мяч под правой рукой;

•             обычная ходьба с перестроением в три шеренги по цветам мячей (одна шеренга – с красными мячами, другая – с синими мячами, третья – с зелёными мячами).

Воспитатель: Ребята, давайте рассмотрим мячи, какие они? (Воспитатель просит детей повращать мячи, назвать их цвета, погладить, помять мячи пальцами, ударить мячами об пол и поймать их).

Дети: Круглые, гладкие, шероховатые, резиновые, большие, прыгучие. Воспитатель: Вы молодцы! Все правильно ответили.

ОРУ (5 – 7 мин.).

Перестроение для общеразвивающих упражнений (ОРУ) в три круга по цветам мячей:

•             исходное положение – основная стойка, мяч перед грудью в согнутых руках, на счёт один – мяч вперёд, на счёт два – вверх, на счёт три – вперёд, на счёт четыре – в исходное положение (4 – 5 раз);

•             исходное положение - то же, повороты туловища вправо, влево (4 – 5 раз);

•             исходное положение – ноги на ширине плеч, мяч вверху в прямых руках над головой, наклоны туловища вправо, влево (4 – 6 раз);

•             исходное положение - основная стойка, мяч перед грудью в согнутых руках, на счёт один - наклон туловища вперёд, прокат мяча вправо, влево, на счёт два – исходное положение (4 – 6 раз);

•             исходное положение – сед на полу, ноги вместе, прямые: прокат мяча по ногам вперёд, назад (5 – 6 раз);

•             исходное положение – сед на полу, ноги, согнутые в коленях: прокат мяча под ногами вправо, влево (6 – 8 раз);

•             прыжки с мячом, зажатым между колен (4 – 5 раз) в сочетании с ходьбой на месте (1 – 2 раза). Перестроение в один круг, бег в среднем темпе по кругу с мячом в руках (1 – 2 мин.). Ходьба обычная.

ОВД (8 – 10 мин.)

Перестроение в три колонны по цвету мячей:

•             упражнение «подбрось – поймай» - выполняют дети с красными мячами (10 раз);

•             упражнение «ударь – поймай» - выполняют дети с синими мячами (10 раз);

•             упражнение «подбрось – поймай после отскока мяча от пола» - выполняют дети с зелёными мячами (8 раз).

Каждая колонна детей должна выполнить все три упражнения с мячом по команде воспитателя. Выполняя упражнения, дети ведут счёт. Закончив упражнение, они поднимают руку вверх.

Ходьба по залу с мячом и выполнение заданий воспитателя по карточкам (2 – 3 мин.).

При поднятии воспитателем красной карточки, дети прокатывают в движении мяч одной рукой по полу. При поднятии синей карточки, дети ведут мяч ногами.

При поднятии зелёной карточки, дети ударяют мяч об пол и ловят его.

По окончании выполнения заданий по карточкам дети, по команде воспитателя, убирают мячи. Подвижная игра «Кто быстрее» (3 – 4 мин.)

На полу разложены три больших обруча по цвету мячей. Дети стоят вокруг своего обруча с ракеткой в ру- ках.

Мячи рассыпаны по залу. По команде воспитателя, дети ракетками закатывают мячи того цвета, какого цве- та у них обручи. По окончании игры каждая команда считает количество мячей, находящихся в обруче.

Играя второй раз, дети закатывают по команде воспитателя мячи любого цвета в свои обручи. В конце игры снова считают количество мячей в обруче. Выигрывает команда, закатившая большее количество мячей.

Заключительная часть (2 – 3 мин.). Дыхательные упражнения.

Малоподвижная игра «Угадай и назови».

В обруче среднего размера лежат разные мячи – футбольный, баскетбольный, теннисный, резиновый игро- вой.Воспитатель убирает один из мячей, а дети должны отгадать, какого мяча нет.

В конце занятия воспитатель подводит итоги и благодарит детей за активную и хорошую работу.