|  |  |
| --- | --- |
| **Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре. (старшая группа)** |  |

Инструктор ФИЗО Конева М.Н

|  |  |
| --- | --- |
| **Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре. (старшая группа)** |  |

***Задачи:***

Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками.

В прыжках с зажатым мячом между ног с продвижением вперед - змейкой; закрепить навык подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками не прижимая к груди;

Развивать координацию движений, прыжковую выносливость, ловкость, глазомер, быстроту.

Воспитывать интерес к занятию.

***Интеграция образовательных областей:*** здоровье, безопасность, коммуникация.

***Пособия:*** мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, набивные мячи, снежки, ленточки.

***Ход :***

Дети входят в физкультурный зал.

***Ведущий****:* Как вы думаете, кто нас сегодня позвал в гости?

     Хоть надут он всегда,

     С ним не скучно никогда.

     Что это, как вы думаете?

***Дети:***  Мяч.

Ребёнок читает стихотворение «Мяч» С.Маршака:

     Мой весёлый звонкий мяч,

     Ты куда пустился вскачь?

     Синий, красный, голубой –

     Не угнаться за тобой…

***Ведущий:*** А все мячи одинаковые? Что самое главное для мяча? (Чтобы он хорошо прыгал.) Покажите, какие прыгучие бывают мячи. А как прыгают мячи, которые уже давно играют с ребятами? Они, наверное, устали долго прыгать. А сейчас возьмите для себя любой мяч, какой хотите. Проверьте, послушный ли вам достался мяч.

**1 часть.**

Ходьба в колонне по одному (мяч в руках); ходьба на носках, на пятках. Бег высоко поднимая колени, бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, по диагонали зала. Ходьба.

**2 часть. ОРУ.**

*Выполняются упражнения с мячами под песню «Мяч» М.Красева*

1. «Мяч за голову». И.п. ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1- мяч вверх, посмотреть на него- вдох; 2- опустить мяч на лопатки- выдох; 3- снова мяч вверх; 4- и.п. (10 раз).
2. «Качаем мяч». И.п. ноги слегка расставлены, мяч в прямых руках над головой.  1 –наклон вправо – выдох; 2- и.п.- вдох;  3-4- то же, в левую сторону. ( по 4 раза).
3. «Коснуться пола». И.п. стоя на коленях; мяч в руках. 1-2- сесть вправо, мячом коснуться пола справа; 3-4- то же, влево. (по 5 раз).
4. «Пружинки». И.п. сидя, ноги врозь, мяч вверху. 1-3- пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4- и.п. ( 6 раз).
5. «Вперед к себе». И.п. сидя, ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу. 1- поднять прямые ноги вверх, одновременно прокатить мяч под ногами на другую сторону; 2- опустить ноги; 3-4- то же, в другую сторону. ( по 5 раз).
6. «Выше мяч». И.п. лежа на животе, мяч в руках. 1-2- мяч вверх, поднимая верхнюю часть туловища и ноги; 3-4- и.п. (7 раз).
7. «Поймай мяч». И.п. о.с. 1- быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2- быстро встать, поймать отскочивший мяч. (8 раз).
8. «Вокруг мяча». И.п. ноги слегка расставить, мяч на полу, руки вниз. 12 подскоков и ходьба вокруг мяча. (3 раза).

***Ведущий:***Ребята! Мяч очень внимательно смотрел за вами  как, вы занимались в упражнениях с мячом, ему очень понравилось. А сейчас мяч хочет с вами позаниматься на спортивных оборудованиях.

***ОВД.***

-Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками. (8 раз).

-Прыжки с зажатым мячом между ног с продвижением вперед, между набивными мячами – змейкой. (3 раза).

-Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди. ( 8 раз).

-Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы. (по 3 раза).

***Ведущий:*** Мяч рад вместе с детьми отскакивать, прыгать, а теперь ваш гость мяч хочет посмотреть как, вы играете в подвижную игру.

***Подвижная игра:***«Ловишка, бери ленту».

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу физинструктора «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу физинструктора «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

***Ведущий:***Молодцы ребята! Мячу очень понравилось как, вы играете с ленточкой очень быстро бегали, вас было даже не догнать.

**3 часть.**Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу: «Сделай фигуру!»

***Ведущий:*** Ребята! Ваш гость мяч очень доволен, ему понравилось на вашем занятии, он  убедился, что наши дети растут сильными, ловкими, смелыми. Мяч с вами прощается до следующей встречи. Дети получают на память спортивные значки.