**Цель:** учить детей работать с мячом. **Задачи:**

*Образовательные:*

- совершенствовать навыки ведения мяча в прямом направлении двумя руками до обозначенного места;

- упражнять в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди;

- упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры;

-повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;

-совершенствовать ходьбу змейкой.

*Развивающие:*

- развивать физические качества: ловкость, равновесие, быстроту реакции, уверенность в движениях, силу, общую выносливость;

- вызвать эмоционально-положительные отношения к занятию, чувство радости и удовольствия от занятия.

*Воспитательные:*

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность);

-воспитывать интерес к видам спорта;

- формировать правильную осанку.

**Инвентарь и оборудование:** обруч, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические палки, корзины, маски для подвижной игры, музыка для релаксации, презентация «Виды спорта с мячом».

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 30 мин.

**Организационный момент.**



Дети входят в зал, построение в шеренгу, строевые упражнения- Равняйся! Смирно! Расчет на 1,2.

**В:** Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Давайте все вместе и громко поздороваемся.

**Воспитатель:** Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-**помощник!**

Спорт-**здоровье!**

Спорт-**игра!**

Физкульт-**УРА!**

Воспитатель:

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

**Ходьба**:

* Ходьба с высоким подниманием колен
* Ходьба на носках
* Ходьба на пятках
* Ходьба в приседе
* ходьба змейкой
* бег поскоками (1 минута)
* бег с захлестом
* бег с переходом на ходьбу
* перестроение в две колонны.

Затем дети идут по кругу, берут в правую руку гимнастическую палку и строятся через центр по двое.

**Комплекс ОРУ с гимнастическими палками**

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. **«Палка вверх»** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. **«Пропеллер»**И.п. –основная стойка палка вниз. 1-палка вперед.2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4- палка вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6- исходное положение. (5 раз)

Для мышц туловища:

1. **«Повернись»** И.п. –стоя, ноги врозь, палка вниз. 1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево. (6 Раз)
2. **«Наклон».** И.п. –сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5 раз)

5**. «Уточка»** И. п. — лежа на животе, руки впереди, палка в обеих руках, ноги вместе. 1 – поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 2 – исходное положение; 3 - поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды;  4 – исходное положение (5-6 раз).

Для мышц ног и стоп:

6. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)

7. «Прыжки». И.п. –основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

«Массаж» И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (6 раз).

Перестроение из колонн в круг (дети идут по кругу, убирают палки на место).

В: А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

**Дыхательное упражнение для увеличения продолжительности задержки дыхания и выдоха**

Все мы медленно подышим,  
Тишину вокруг услышим.  
(Дети садятся на пол по- турецки, держа спину прямо и положив ладони на колени. Ведущий поднимает руки вверх и считает до трех – дети делают вдох; затем держит руки вверху и считает до трех – дети задерживают дыхание. При медленном опускании рук ведущего дети выдыхают воздух (считая до 6). Желательно, чтобы выдох был по продолжительности в 2 раза дольше вдоха. Упражнение проводится 2-3 раза).

**Воспитатель:**

Ребята, в каких видах спорта используют мяч? Я подготовила для вас презентацию: «В каких видах спорта используются мячи». Давайте внимательно посмотрим и повторим. А как вы думаете, ребята, спортсмены хорошо умеют владеть мячом? То есть ловить, отбивать, бросать? А вы хотите научиться, так же обращаться с мячом, как настоящие спортсмены? У спортсменов есть тренер, который учит их правильно выполнять упражнения с мячом, давайте я сегодня буду вашим тренером, а вы будете моими учениками, и мы будем заниматься в «Школе мяча». Спортсмены много занимаются и тренируются, вот и у нас тоже будет тренировка, а для этого вам нужно внимательно слушать мои команды, чтобы правильно выполнять все упражнения и действия с мячом. Спортсмены, вы готовы?

1. Ведение мяча в прямом направлении.
2. Бросание мячей в корзину.
3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши.

Воспитатель: Замечательно справились, настоящие спортсмены!

Упражнения заканчиваются игрой. Проводится считалочка, выбирается водящий.

Считалочка:

Мимо леса, мимо дач, плыл по речке красный мяч.

Увидала щука, «что это за штука», хвать, хвать, не поймать!

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть,

Выходи тебе водить.

**П/ИГРА.** «Рыбак и рыбки» - (на полу лежит обруч).

Один из играющих – «рыбак» находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие – «рыбки», обступив круг, хором говорят: «Рыбачок, рыбачок, ты поймай нас на крючок».

На последнем слове «рыбачок» вскакивает, выбегает из круга и начинает гоняться за «рыбками», которые разбегаются по всей площадке. Пойманная «рыбка» садиться на скамейку, задача «рыбака» - поймать как можно больше рыбок. Задача «рыбок» - не попасться на крючок рыбака.

**М/П ИГРА :** «ОТВЕЧАЙ, ЛОВИ, КИДАЙ». (Что нужно делать, чтобы не заболеть) дети стоят в кругу и ловят мяч.

**Релаксация**

Упражнение “Лентяи”

*(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)*

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**Подведение итогов занятия.**

Воспитатель:

-Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам потренироваться как настоящим спортсменам? Какие трудности вы испытывали? А что было более легким? Мне было очень приятно с вами работать, вы были очень внимательные, сильные и ловкие!

Воспитатель:

-Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Построение в шеренгу.

Сюрпризный момент: Угощение детей фруктами.