**МОУ «Оболенская СОШ»**

**Конспект занятия по образовательной области**

**«Физическое развитие»**

**с использованием парциальной программы**

**«Радость движения» по блоку «Координационная лестница»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**тема: «Мой веселый мяч»**

**Конспект разработала воспитатель:**

**Игнатенко С.Ю.**

**г.о. Серпухов 2022 год**

***Цель занятия:***

- Формирование стойкого интереса к занятиям физическими  упражнениями, с целью формирования основ здорового образа жизни. Гармоничное физическое развитие.

***Задачи:***

Развивать и  совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Формировать правильную осанку.

Упражнять в разновидностях ходьбы по координационной лестнице,  бега и ОРУ  с мячом.

Совершенствовать  технику  бросков мяча об пол (броски мяча двумя руками от груди).

Продолжать учить детей выполнять различные задания с мячом - отбивание  и  ловля  мяча  разными способами.

Закреплять умение выполнять  ОРУ уверенно, точно, с хорошей амплитудой и в заданном темпе.

Продолжать учить детей перестраиваться  во время движения в 2  колонны.

Развивать физические качества: быстроту и ловкость, силу и выносливость.

Развивать морально-волевое качество - настойчивость.

В процессе игры воспитывать честность, дружелюбие, организованность.

Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

**Оборудование:** мячи средние  по количеству детей, 2 координационные лестницы для выполнения основных движений.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Участники:** Дети старшей группы.

**Время проведения:**  25 мин.

**Ход занятия.**

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

**I .Вводная часть.** (5 мин)

В. - Дети, сегодня к нам пришли гости, поздороваемся с ними, поприветствуем.

-  Ребята, сегодня нас ждут увлекательные игры с мячами. Вы будете ловкими, чтобы мяч вас слушался.  Всем желаю удачи! Итак, равняясь! Смирно! Направо!  За направляющим в обход по залу шагом марш!

 - Ходьба обычная.

– Спину держать прямо. По ходу берем мячи. Держим мяч в обеих руках на уровне живота, локти опущены.

 - Ходьба на носках, руки с мячом вверх, тянемся за мячом, руки прямые.

 – Ходьба обычная.

 – Ходьба по координационной лестнице с высоким подниманием колена и касанием мяча, мяч на уровне живота.

  – Ходьба обычная.

 Ходьба по координационной лестнице приставным шагом.

 - Повернулись лицом в круг, мяч на уровне живота, голова в сторону движения.

 – Стоп. Ходьба по координационной лестнице приставной шаг влево. Мяч в вытянутых руках, голова в сторону движения.

 – Стоп. Повернулись за направляющим, ходьба обычная.

      Бег с мячом.

- Приготовились к бегу, мяч на уровне живота. Бег обычный.

  - Бег с подскоками.

- Бег обычный.

- Боковой галоп. Мяч в вытянутых руках, голова в сторону движения.

- Бег обычный.

- Бег легкий.

- Ходьба обычная.

 Ходьба на восстановление дыхания.

- Мяч вверх – вдох. Мяч вниз – выдох (3-4 раза)

**II. Основная часть**

- Встали врассыпную на свободный квадрат.

 - **Приготовились**!

 - Начинаем упражнения.

**ОРУ**(7 мин):

**1.**И.п. ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках (5 раз)

    1 – поднимаемся на носки, мяч вверх, руки прямые, тянемся за мячом

    2 – опускаемся, мяч за голову

    3 - поднимаемся на носки, мяч вверх

    4 – и.п.

**2.**И.п. ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (5 раз)

    1 – поворот туловища, мяч в выпрямленных руках, ноги не отрываем от пола

    2 – возвращаемся в и.п.

    3 – поворот в другую сторону, мяч в выпрямленных руках

4 – и.п.

**3**. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (5 раз)

    1 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, ноги не сгибаем

    2 – наклон вниз, мяч в руках и касается пола

    3 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, глазами смотрим на мяч

    4 – и.п.

**4**. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди (5 раз)

    1 – присели: держимся на носках, колени разведены в стороны. Мяч в выпрямленных руках, спина прямая.

    2 – встали, и.п.

    3 – приседание

    4 – и.п.

**5**. И.п. – сидя: мяч в выпрямленных руках в низу, ноги расставлены (5 раз)

    1 – наклоны к правой ноге, смотрим на мяч, ноги не отрываем от пола;

    2- и.п.

 3 –  наклоны к левой ноге, смотрим на мяч, ноги не отрываем от пола;

  4 – и.п.

**6.** И. п. – ноги вместе, мяч положить перед собой: прыжки в стороны от мяча с чередованием ходьбы вокруг мяча.

**7.** И. п. – ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, локти в стороны

     1 - вдох (через нос) – руки разводим чуть в стороны (как будто мяч надувается),

     2 - выдох (через рот) – руки чуть соединяются (мяч сдувается). (4 раза)

   **Основные движения (8 мин)**

**-**В обход по залу за направляющим -  шагом марш!

Перестроение:

- Через середину зала парами – шагом марш!

****(дети перестраиваются в 2 колонны)

**1 колонна** – упражнение с координационной лестницей «Колобок» - прокатывание мяча через клетку двумя руками своему партнеру.

**2 колонна** -  отбивание мяча двумя руками в клетку координационной лестнице, поймать мяч, сделать шаг вперед. Продолжать до конца лестницы.

 Затем колонны меняются местами.

**III.   Заключительная**(5 мин)

**П/и «Гори, гори ясно»**

Цель: Упражнять в быстром беге, умению действовать по сигналу и быть отзывчивыми и доброжелательными в игре. Развивать выдержку, ориентировку в пространстве и умение не наталкиваться во время бега.

Считалкой выбирается ведущий. Участники игры становятся в круг, держась за руки. Ведущий встаёт в круг, в руках у него **ленточка**, поднимает её над головой и начинает движения против основного круга. Когда начинается движение круга, все игроки вместе с ведущим произносят слова:

**Гори-гори ясно,**

Чтобы не погасло,

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят!

После сказанных слов ведущий игрок останавливается, поднимает руку с **ленточкой вверх**, делает ею взмах, будто пытается их разделить, а двое детей, которые оказываются от ведущего с правой и с левой стороны поворачиваются друг к другу спиной и начинают убегать друг от друга в разные стороны за основным кругом детей. Кто первый обежит круг, и вернётся к ведущему, схватив **ленточку,** тот и победил, в дальнейшем он становится ведущим, а кто не успел он **«горит».**

*Игра малой подвижности «У кого в руках мяч»*

**Цель.**Развивать внимание, ловкость, зрительно – двигательную координацию, осязание.

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

Взрослый  дает кому-либо мяч (диаметр 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 вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

**Правила:**стараться передавать мяч за спиной так, чтобы не догадался водящий; к кому обращается водящий, должен показать руки.

**После игры**

Ходьба обычная. Ходьба на восстановление дыхания.

**Итог**. Построение в шеренгу. Предложить детям оценить свою работу на занятии:

-Какие упражнения мы сегодня выполняли?

-Какие упражнения понравилось выполнять?

-Какие упражнения было выполнять легко?

-Какие упражнения тяжело было выполнять?

- Молодцы! Вы были очень ловкими, мячи слушались (отметить детей).

 – Направо, за направляющим в группу шагом - марш!