Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 39 Кировского района Санкт-Петербурга

**Конспект**

непрерывной образовательной деятельности

**«Этот чудесный мяч»**

(ОО «Физическое развитие»)

для детей подготовительной к школе группы

Разработала:

инструктор по физической культуре,

Гарист О.А.

Санкт-Петербург

2019г.

**Цель:** совершенствовать двигательные действия детей старшего дошкольного возраста в упражнениях и играх с мячом.

**Задачи:**

1. Закреплять и совершенствовать навыки ведения мяча на месте и с продвижением вперед, передачи и ловли мяча у детей старшего дошкольного возраста;

2. Формировать умения координировать действия с мячом друг с другом;

3. Развивать ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве, меткость и глазомер, быстроту реакции посредством подвижной игры и упражнений с мячом;

4. Вызывать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься спортом.

**Оборудование:**

Мячи резиновые d 20см- по количеству детей, баскетбольные мячи - 2 шт., теннисные мячи - по количеству детей,мягкий модуль «Альма»,конусы - 4 шт.,обручи – 2 шт.,утяжеленные мячи - 4 шт.,кольца для кольцеброса - 2 шт.,

«Гамачок» - 4 шт.

**Ход НОД:**

**I. Вводная часть.**

*Дети входят в зал. Выполняют равнение, построение.*

**Инструктор:** Здравствуйте! Направо! Шагом марш!

*Выполняется ходьба на носках, руки в замок, ходьба на пятках, руки в стороны сжимаются в кулаки и разжимаются. В диагональ ходьба с высоким подниманием бедра, по ругу в полуприседе, руки вперед. В диагональ шаг с захлестом голени. Шагом на круг. Подскоки, боковой галоп правым и левым боком. Восстановление дыхания.*

По ходу движения каждый берет из корзинки по одному теннисному мячу.

*Бег с мячом на один свисток остановиться подбросить мяч вверх, поймать его и продолжить бег, на 2 свистка остановиться- ударить мяч о пол, после отскока поймать его, развернуться и продолжить бег в другом направлении. Переход на обычную ходьбу, восстановление дыхания передача мяча перед собой и за спиной.*

**II. Основная часть**

*Перестроение в колонны по три для ОРУ.*

**ОРУ с малым мячом** под музыку.

1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз.

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки с мячом вперед; 2 – правую руку с мячом отвести в сторону, левую согнуть в локте перед грудью; 3 – руки вперед, мяч переложить в левую руку; 4 – то же левой рукой.

3. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч в правой руке. 1- левая нога в сторону на носок, правая рука с мячом в сторону – вверх; 2. И.п., переложить мяч в левую руку; 3 – правая нога в сторону на носок, левая рука в сторону – вверх; 4 – и.п.

4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед грудью.

1 – Поворот вправо, руку с мячом отвести в сторону, посмотреть на мяч, левая согнута в локте перед грудью; 2 – и.п., мяч переложить в левую руку;

3 – 4 тоже в левую сторону.

5. И.п – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – выпад правой в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку; 3 – 4 тоже в другую сторону.

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, переложить мяч перед собой из правой руки в левую; 2 – вернуться в исходное положение, переложить мяч за спиной. 3 – присесть, переложить мяч перед собой; 4 – вернуться в и.п.

7. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - наклон к правой ноге, переложить мяч под коленом в левую руку. Ноги не сгибать; 2 – вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку; 3 – наклон к левой; 4 - И.п.

8. И.п. - о. с., мяч лежит на полу у носков. Чередование прыжков: ноги врозь (мяч лежит на полу между стопами) и ноги вместе (мяч то у носков, то у пяток ног).

Марш на месте, восстановление дыхания.

*Перестроение в одну колонну за направляющим. Малые мячи дети кладут в корзину по ходу движения. Сразу перестроение в 2 колонны (двигаясь по краям зала), построение за стартовыми линиями для выполнения ОВД в двух командах.*

**1. Ведение мяча спиной вперед**

У первых участников в руках резиновые мячи.

Ведение мяча удобной рукой, двигаясь спиной вперед в колоннах до черты на противоположном конце площадки, обратно ведение мяча бегом. Передать мяч следующим участникам.

**2. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении**

Команда строится парами. Пары стоят лицом друг к другу, у одного из партнеров в руках мяч. Движение до ориентира боком приставным шагом, предавая мяч друг другу двумя руками от груди. Обратно пара двигается, передавая мяч с отскоком о пол.

**3. «Ведение + бросок»**

Первые участники выполняют ведение баскетбольного мяча до линии, разворот и бросок мяча двумя руками от груди из- за линии, затем он возвращается в конец колонны. Второй участник может начинать движение сразу, как получил мяч.

**4. «Смена мяча»**

Первые участники выполняют ведение баскетбольного мяча до ориентира, затем меняют мяч на теннисный и возвращаются обратно, отбивая теннисный мяч и передают его следующему участнику. Второй участник выполняет ведение сначала теннисного мяча, а затем меняет его на баскетбольный.

***Эстафеты:***

**1. «Эстафета с теннисным мячом»**

Добежать до первого конуса положить на него мяч, оббежать второй конус, вернуться забрать мяч и передать следующему участнику.

**2. Эстафета «Тяжелый груз»**

С утяжеленными мячами весом 1 кг.

Первые участники добегают до мячей, берут один мяч переносят его за черту, возвращаются за вторым мячом и так же переносят его за черту. Следующий участник выполняет перенос из- за дальние черты к ближней.

**Подвижная игра «Ловкие мячи»**

*Перед игрой выбираются 2 – 3 водящих. И обговаривается сколько мячей должно остаться в кругу, для победы водящих (например, не более 5 мячей). Вокруг круглого модуля встают водящие. Остальные дети встают врассыпную по площадке. На площадке разбросаны резиновые мячи. По сигналу все играющие хватают мячи и забрасывают, закладывают мячи в модуль, а водящие стараются выбросить эти мячи обратно. По сигналу игра останавливается. И подсчитывается количество мячей в кругу. Если меньше 5, то победили водящие, если больше 5, то победили остальные дети. Происходит смена водящих. Игра повторяется 2 – 3 раза.*

**III. Заключительная часть.**

**Малоподвижная игра «Гамачок»**

*Дети делятся на 4 команды по 3 человека.* *У каждой команды в руках «Гамачок». 1. Нужно постараться, чтобы мяч не выпал в отверстие. Чья команда продержится дольше. 2. Нужно закатить мяч в отверстие с красной окантовкой. Чья команда справится быстрее.*

Построение. Равнение.

**Рефлексия**

**Инструктор:** Скажите, пожалуйста, что вам понравилось больше всего? Что для вас было нового? Что получилось особенно хорошо? Что вызвало затруднения? *Ответы детей.*

**Инструктор:** Спасибо, ребята. До свидания.

**Дети:** До свидания! *Дети выходят из зала.*