

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №25 «Семицветик»**

Конспект

по разделу: «Двигательная деятельность на улице»

Тема НОД: «Школа мяча»

***в группе общеразвивающей направленности для детей старшего
дошкольного возраста от 6 лет до окончания обр.отношений***



**Составила: воспитатель
Сабитова Венера Талгатовна**

2024 г.

Конспект НОД «Школа мяча» в группе общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста от 6 лет до окончания обр.отношений

Цель: совершенствование физических навыков и умений в обращении с мячом

Задачи:

1.Обучающие: формировать умение действовать с мячом; заинтересовать детей играми и эстафетами с мячом, побудить использовать их вне занятий;

2.Развивающие: развитие силы, ловкости, выносливости, координации движений; закрепить передачу мяча двумя руками друг другу разными способами, подлезать под дугу удобным способом, совершенствовать навыки бега, различные виды ходьбы и прыжков, закреплять навыки в перестроении в звенья.

3.Воспитывающие: самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность; воспитывать чувство взаимопомощи, внимание друг к другу, поддерживать интерес к физической культуре, приобщать к здоровому образу жизни; упражнять в умении слушать инструктора и действовать по команде.

4.Физические: формирование потребности в двигательной активности, совершенствование физических качеств дошкольников, развивать и укреплять мышцы спины, рук, формировать правильную осанку и глазомер;

Предварительная работа: напомнить и проговорить о правилах безопасности в обращении с мячом и во время физкультурного занятия.

Форма организации: физическое занятие

Методы и приемы:

словесные, наглядные, практические

Участники: педагог, дети группы

І часть. Вводная

Группа, равняйся! Смирно!

Педагог: Ребята, занятие физкультуры сегодня будет проходить, с использованием спортивного инвентаря, а вот какого, вы узнаете, отгадав загадку.

Он бывает разных видов
Из резины и из кожи
Очень нужен он для спорта,
Для дворовых игр тоже.

Если бьешь его — не плачет,
А скорей несётся вскачь.
И в ответ на даст нам сдачи,
Потому что это... (Мяч!)

Педагог: Правильно. Сегодня мы с вами будем учиться бросать и ловить мяч разными способами, проведем эстафеты и игры с использованием мяча.. Дети, а как вы думаете для чего нам нужно учиться играть в мяч? (Ответы детей). А кто такой здоровый человек? Как вы понимаете «Быть здоровым»? (Ответы детей). Молодцы ребята! Правильно. Но для того чтобы начать упражнения с мячом нам необходимо размяться.

Разминка:

Направо! Равнение в затылок, держим дистанцию. Шагом марш!

По ходу берём мячи и держим их с правой стороны.

Каждое новое упражнение чередуется с обычным шагом, для выравнивания круга, соблюдения дистанции и восстановления дыхания.

1. Ходьба на носочках, мяч двумя руками держим вверху над головой.
Следим за осанкой, колени – не сгибать.

2. Ходьба на пятках, мяч двумя руками держим за головой.

Носик поднимите вверх, локти - в стороны.

3. Ходьба по передней стороне стопы, мяч держим в правой руке, левая на поясе.

4. Ходьба с высоким подниманием колен, мяч в вытянутых руках вверху.

При ходьбе, стараемся носочек оттягивать вниз, идем как цапли.

5. Ходьба с чередование элементов в упражнении с мячом:

- руки поднять вверх

- руки держим перед собой

- руки опустить вниз

6. Прыжки боковым галопом – одна нога догоняет другую, сперва правым, потом левым, мяч держим перед собой в вытянутых руках.

7. Медленный бег и быстрый бег, по сигналу педагога, мяч с правой стороны

8. Медленный бег, мяч с правой стороны (2-3 мин)

9. Ходьба в одной колонне. Восстанавливаем дыхание. Носом - вдох, выдох через рот.

10. За направляющим шагом марш, мяч с правой стороны.

Перестроение в три колонны. Через середину - поворотом налево, тройками марш!

Продолжаем маршировать на месте. На месте Стой! Раз, Два. На вытянутые руки разошлись на безопасное расстояние.

II часть Основная

ОРУ с мячом:

ОРУ с малым мячом

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную. Перестроение в три колонны

1. И.п.: узкая стойка, мяч в правой руке.
1-руки в стороны; 2-руки вверх, передать мяч в лев. руку; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
2. И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.
1-поворот в правую сторону, передать мяч в левую руку; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
3. И.п.: узкая стойка, мяч в опущенных руках.
1-присесть, вынести руки с мячом вперед; 2-вернуться в и.п. Повторить 7-8 раз в среднем темпе.
4. И.п.: сидя на полу, мяч зажат между ступнями ног.
1-согнуть ноги в коленях, удерживая мяч ступнями; 2-вернуться в и.п. Повторить 7-8 раз.
5. И.п.: сед на полу ноги врозь, руки с мячом над головой.
1-наклониться к правой ноге; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же к левой ноге. Повторить по 3-4раза.
6. И.п.: лежа на полу, на животе, мяч в вытянутых руках.
1-поднять руки с мячом и ноги вверх, прогнуть спину; 2-вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
7. И.п.: узкая стойка, руки на поясе, мяч на полу.
Прыжки на правой (левой) ноге вокруг мяча, прыжки на двух ногах. По 14-16 прыжков.
Перестроение в одну колонну за ведущим, выстраиваемся в одну шеренгу.

Педагог: Спортивных игры с мячом - это командная игра, и мы с вами разделимся на две команды. Перестроение в две колонны через середину зала, за ведущим Шагом Марш

Ребята, мое пожелание, во время тренировок, не забывайте технику безопасности.

Основные виды движений с мячом

Перестроение в две колонны через середину зала, дети поворачиваются лицом друг, другу соблюдая дистанцию (*расстояние 2 метра между колоннами*)

Отбивание мяча о землю одной рукой

Перекидывание мяча друг другу способом от груди;

Перекидывание мяча друг другу способом сверху

III часть

Эстафеты с мячом:

1. Эстафета «Пингвины»

По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед, зажав между ногами выше коленей теннисный мяч и, достигнув противоположной линии старта возвращаются бегом, держа мяч в руках. Если мяч упал, его нужно

подобрать, зажать ногами и только тогда продолжать эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

2. Эстафета «Кто скорее до флажка?»

По сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны (теннисный мяч в руке).

3. Круговая эстафета с мячом «Кто дольше не потеряет мяч»

Команды образуют общий круг. Под музыку участники передают мяч по кругу. Игрок, отдавший мяч, рядом стоящему участнику, делает хлопок перед собой. По окончании музыки выбывает тот игрок, у которого остался в руках мяч. Игра продолжается до одного оставшегося участника из команды. Затем игроки соревнуются между собой до победителя.

4. Эстафета «Соревнования мячей»

Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч соседу между ног. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны.

Игры:

1. Подвижная игра «Вышибалы»:

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Выбывшие дети садятся на стульчики. Побеждает команда где остались игроки.

2. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Играющие образуют круг, выбирается водящий. Воспитатель с помощью считалки выбирает водящего игры. Он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч, и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!» — и тот, к кому обращаются, должен выставить обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а игрок, у которого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется.

Заключительная часть:

Упражнение на релаксацию

Упражнение «Ленивая кошечка»

Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.

Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.

Перестроение в одну шеренгу, дети идут по кругу зала за ведущим, восстановление дыхания.