

# МОЙ ВЕСЁЛЫЙ ЛОВКИЙ МЯЧ

## Занятие с детьми дошкольного возраста в рамках непрерывной образовательной деятельности

**Образовательная область:** физическое развитие (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта).

**Интеграция в процессе образовательной деятельности:** здоровье (формирование начальных представлений о здоровом образе жизни), социализация (развитие игровой деятельности), коммуникация (связная речь).

**Целевая аудитория:** девочки и мальчики дошкольного возраста 4-5 лет (средняя группа ДОУ).

**Цель занятия:** овладение дошкольниками основными видами движений с помощью мяча.

**Задачи:** овладение дошкольниками базовыми действиями с мячом; формирование у детей навыков двигательной импровизации; воспитание личностных качеств.

**Планируемый результат:** овладение умениями (у ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности; способен самостоятельно действовать в различных видах детской деятельности; в случаях затруднения обращается за помощью к взрослому; ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели); формирование личностных качеств (умение совершать произвольные движения под музыку в соответствии с характером мелодии, умение слушать и слышать, умение ориентироваться в пространстве, самостоятельность, активность).

**Необходимое оборудование и средства обучения:** мячи  $d = 15$  см, музыкальный центр. Занятие проводится в спортивном зале.

**Время проведения:** до 20 минут.

### **Примерный ход занятия**

**1. Вводная часть занятия** состоит из построения и приветствия, далее идут общеразвивающие упражнения в движении – это разновидности ходьбы и бега; перестроение для основной части занятия.

**2. Основная часть** включает в себя два блока.

**А) Ритмическая гимнастика под музыку.**

Это комплекс ритмической гимнастики (хореографические и танцевальные упражнения на разные группы мышц, прыжки, махи). Приложение № 1.

В качестве музыкального сопровождения используются детские записи с текстом. Текст помогает раскрыть характер музыки, понять предполагаемые упражнения, конечно, можно использовать и современную ритмичную музыку, но она должна по темпу и характеру соответствовать упражнениям. Главное – это разумно дозировать нагрузку, учитывая физиологические особенности каждой возрастной группы в дошкольном воспитании.

#### Б) Упражнения с мячом.

Это специально разработанный комплекс упражнений с мячом «Колобок» для детей среднего дошкольного возраста. Комплекс включает в себя различные перекаты по полу, телу; несколько видов прыжков и подскоков; броски и ловлю мяча; удары мяча о землю, упражнения на равновесие. Приложение № 1.

Упражнения с мячом позволяют развивать точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма.

Данный комплекс способствует поэтапному формированию двигательного навыка, даёт возможность выполнять разнообразные действия, помогает детям приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. После многочисленных упражнений появляется своеобразное «чувство мяча».

#### **3. Заключительная часть** состоит:

1) подвижная игра на внимание, способность к импровизации и умение ориентироваться в пространстве;

2) малоподвижная игра на восстановление дыхания.

В заключение занятия подводятся итоги: инструктор разъясняет детям, как они занимались, поощряет детей. Дети прощаются и в колонну по одному выходят из зала.

Конспект занятия с детьми дошкольного возраста  
в рамках непрерывной образовательной деятельности

**МОЙ ВЕСЁЛЫЙ ЛОВКИЙ МЯЧ**

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I.</b>	<b>Вводная часть</b>	мин	
1.	Построение, приветствие	30 сек	В одну шеренгу
2.	Общеразвивающие упражнения в движении. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с подниманием бедра, в наклоне, в приседе, бег, ходьба на восстановление дыхания.	3 мин	Под стихотворное сопровождение: « Мы походим на носках, А теперь на пятках, Все проверили осанку и свели лопатки. Мишки косолапые по лесу пошли, Мишки косолапые шишек не нашли. Мы шагаем, мы шагаем, Выше ноги поднимаем, Как лошадки мы идём, Прямо головы несём. Вышли слоники гулять, Свежей травки пощипать, Влево, вправо посмотрели, Песню звонкую запели. Гуси вид домашней птицы, Гордо ходят вереницей, Гуси, гуси: « Га, га, га» Есть хотите: « Да, да, да». Обезьянки побежали, Никого не обогнали, А теперь на ноги встали, Друг за другом побежали ».
3.	Построение для основной части занятия	30 сек	Занять специально обозначенное место
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	12мин	
1.	Ритмическая гимнастика:	2 мин 30 сек	Музыкальное сопровождение песня «Настоящий друг» Слова: М.Пляцковского, Музыка: Б.Савельева
	И.п. – левая нога на носок, правая рука согнута, 1 – поменять, 2 – и.п., 3 – 1, 4 – и.п.	4 раза	И.п. – исходное положение. Выполнять упражнение ритмично, пятку высоко от пола.

	И.п. – стоя, руки на пояс, 1 – полуприсед, голову вниз, 2 – и.п., 3 – полуприсед, голову назад, 4 – и.п., 5 – полуприсед, голову вправо, 6 – и.п. 7 – полуприсед, голову влево, 8 – и.п.	4 раза	Пружинные движения, спина прямая, локти в стороны.
	И.п. – о.с. 1 – поднять плечи, 2 – и.п., 3 – поднять правое плечо, 4 – и.п., 5 – поднять левое плечо, 6 – и.п.	8 раз  4 раза	О.с. – основная стойка (ноги вместе, руки вниз), лопатки соединены, спина прямая, ноги вместе.
	И.п. о.с. 1 – полуприсед руки на пояс, 2 – выпрямить ноги, повернуться вправо, руки в стороны, 3 – 1 4 – выпрямить ноги, повернуться влево, руки в стороны	4 раза	Спина прямая, ноги вместе.
	И.п. – ноги врозь, руки на пояс, 1 – полуприсед, 2 – выпрямить ноги, наклон вправо 3 – 1, 4 – выпрямить ноги, наклон влево	4 раза	Наклон выполнять как можно ниже, точно в сторону.
	И.п. – ноги врозь, руки вверх в замок, 1 – наклон вперед, руки вниз 2 – и.п.	8 раз	Ноги прямые.
	И.п. – стоя, руки на пояс, 1 – поднять руки вверх, 2 – и.п. 3 – присед, руки вперед, 4 – и.п. 5 – наклон вперед, коснуться руками пола, 6 – и.п. 7 – 3 8 – и.п.	4 раза	Во время приседа спина прямая, во время наклона стараться не сгибать ноги.
	И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед собой, 1 – мах правой ногой, согнутой в колене 2 – тоже другой ногой и рукой.	4 раза	Спина прямая, маховая нога как можно выше, опорная прямая.
	И.п. – о.с. 1 – мах правой, хлопок под ногой, 2 – тоже левой.	4 раза	Маховая нога как можно выше, опорную можно слегка согнуть.

	И.п. – о.с. 1 – прыжком ноги врозь, руки на пояс, 2 – прыжком о.с., 3,4 – тоже в ускоренном темпе	8 раз	Прыжки выполняются с нарастающим темпом.
	И.п. – правая нога вперёд, левая назад, руки на пояс, 1 – прыжком поменять положение, 2 – прыжком о.с.	8 раз	На носках, легко. В завершении ходьба на месте с восстановлением дыхания.
	И.п. – о.с. 1 – подняться на носки, руки вверх, 2, 3, – опускать поочерёдно кисти, локти, 4 – опустить руки, согнуть колени, выгнуть спину.	4 раза	1 – вытянуться как можно выше на носках, 2,3 – сохранять вытянутое положение, 4 - расслабиться
2.	Комплекс упражнений с мячом:	9 мин	Под стихотворное сопровождение сказки « Колобок »
	Каты мяча руками. И.п. – стоя, мяч в руках. Катать мяч круговыми движениями правой рукой на левой ладони, Тоже другой рукой. Одновременно обеими руками.		« Испекла старуха в среду деду Колобка к обеду...» Обхватить мяч, пальцы слегка раздвинуты, локти в стороны, спина прямая.
	Каты мяча по рукам. И.п. – стоя, руки вперёд, мяч лежит на ладонях, повёрнутых вверх, 1 – катнуть мяч на себя, 2 – дунуть на мяч и скатить обратно.		« И остыть его немножко положила на окошко...» Руки прямые, находятся рядом друг к другу, пальцы подняты вверх.
	Удары мячом о землю. И.п. – стоя, мяч в руках. 1 – отпустить мяч с лёгким ударом о землю, 2 – поймать мяч.		« Колобок недолго ждал, прыгнул вниз и поскакал...» Держать мяч на уровне середины живота, пальцы слегка раздвинуты, локти в стороны, спина прямая.
	Каты мяча по рукам. И.п. – стоя, мяч в правой руке, рука в сторону, левой рукой перекатить мяч на грудь, перехватить мяч правой рукой и скатить его по левой руке на ладонь. Тоже в другую сторону.		« По тропинке через луг покатился, видит, вдруг...» Катить мяч по вытянутой руке снизу вверх, перебирая пальцами, спина прямая.
	И.п. – о.с., мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах, затем прыжки вперёд через мяч.		« Из кусточка Зайка скок ...» Отталкивание в прыжках выполняется двумя ногами одновременно. Приземление на носки с плавным опусканием на пятки.
	И.п. – стоя, руки на пояс, правой ногой мяч прижат к полу. Катать мяч ногой вперёд, назад, круговыми движениями. Тоже левой ногой.		« Говорит: « Постой, дружок, ты куда один спешишь, отвечай мне, что молчишь?» « Колобок: « Я румяный Колобок, у меня печёный бок. Путь мой близко,

			далеко ли?! От тебя уйду легко я...» Спина прямая, руки на пояс, стараться сохранять равновесие.
	И.п. – наклон вперёд, мяч на полу. Руками катить мяч по ногам снизу вверх и в обратном направлении.		«По тропинке прямо в лес, катиться, вдруг, слышит треск...» При наклоне вперёд стараться не сгибать колени, ноги вместе.
	И.п. – присев, мяч в руках перед собой, 1 – встать, руки с мячом отвести вправо, 2 – и.п. 3 – встать, руки с мячом отвести влево, 4 – и.п.		Волк выходит из чащобы: «Испугался?» Колобок: «Ну, ещё бы!» Волк: «Во время ты мне попался, я как раз проголодался...» Спина прямая, во время приседа отрывать пятки от пола.
	И.п. – стоя, мяч зажат коленями. Прыжки с продвижением.		« Колобок как припустил наутёк, что было сил...» Стараться удерживать мяч ногами, руки на пояс.
	И.п. – стоя, мяч на полу зажат стопами. Наклон вперёд, с поворотом вправо, влево.		«Волк отстал, а впереди..., виден мостик на пути...» Правой рукой имитировать козырёк, наклониться вперёд и выглядывать вдаль.
	И.п. – стоя, мяч на полу зажат стопами. 1 – правой ногой приподнять мяч, 2 – и.п. 3 – тоже левой, 4 – и.п.		« На мосту медведь стоит, Колобку он говорит...» Стараться удержать мяч, спина прямая, руки на пояс.
	И.п. – стоя, мяч на полу зажат стопами. Ходьба вперёд, назад.		Медведь: « Вот удача, стой, постой. Я возьму тебя с собой. Будет славный мне обед. Колобка простыл уж след...» Имитировать движение медведя, не выпуская мяч.
	И.п. – присев, мяч на полу, 1 – обкатить мяч вокруг себя вправо, 2 – и.п. 3 – тоже влево, 4 – и.п.		« Покатился он к реке, глянь, Лиса сидит на пне...» Спина прямая, во время приседа отрывать пятки от пола.
	И.п. – стоя, мяч в вытянутых руках, 1 – полуприсед, руки опустить, 2 – и.п.		Лиса: «Ах, румянёный какой, сядь ко мне и песню спой...» Руки стараться не сгибать, ладони повернуты вверх «тарелочка», ногами выполнять пружинное движение, спина прямая.
	И.п. – стоя, мяч в вытянутых руках, 1 – полуприсед, руки опустить, 2 – бросок мяча вперёд-вверх, 3 – 1, 4 – 2.		«Позабылся Колобок, на нос он Лисичке скок, и попался на зубок» Бросок выполнять вытянутыми руками, ладони повернуты вверх, помогать пружинным движением ног.

<b>III.</b>	<b>Заключительная часть</b>	4 мин	
1.	Подвижная игра. Свободный бег под музыку.	2 мин 30 сек	«Раз, два, три... место своё найди» Пока звучит музыка, дети разбегаются свободно по залу, после того, как инструктор выключит музыку, дети должны найти своё место.
4.	Игра на восстановление дыхания. 1. Прыгать как кузнечики. 2. Присесть, спрятаться в сопровождении со звукопроизношением на выдохе: «Ч-ч-ч» 3. Изобразить большую букашку. 4. Стоя, руки вверх, выполнять покачивающиеся движения в сопровождении со звукопроизношением на выдохе: «Ши-ши-ши». 5. Прыгать как лягушки в сопровождении со звукопроизношением: «Ква-ква-ква».	1 мин	«1. На лугу у речки прыгали кузнечики, Прыг, прыг, прыг. 2. Сели в травку в тот же миг. 3. Прятались в овражке От большой букашки. 4. Вдруг в болотистой тиши Зашуршали камыши. 5. А потом лягушки Прыгали квакушки, Ква, ква, ква, вот и кончилась игра». Дать детям возможность самостоятельно изобразить лягушку и насекомых.
5.	Подведение итогов, выход из зала	30 сек	В колонну по одному