

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 92 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга

Конспект занятия в старшей группе  
по теме:  
*«Школа мяча»*

Разработал:  
инструктор по физической культуре:  
Тищенко С.Г.

Санкт-Петербург  
2021

**Введение:**

Важное место в системе физического развития детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Упражнения с мячом развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Влияние степени развития движений, пальцев рук на уровень развития речедвигательного аппарата. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершенствуется под влиянием кинестетических импульсов от рук, поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

**Цель:** Развитие физических качеств посредством упражнений с мячом. Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом.

**Задачи:**

Образовательные:

- Упражнять в умении управлять движением мяча: мягко отталкивать его кистью, вести мяч по прямой, поочередно отбивая его правой и левой рукой. Развивать координацию движений.
- Упражнять в ходьбе по возвышенной, умеренной опоре, сохраняя устойчивое положение и правильную осанку.
- Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, в запрыгивании на поверхность. Развивать ловкость.
- Самостоятельно закреплять технику выполнения броска в горизонтальную цель способом двумя руками от груди, развивать глазомер.
- Совершенствовать навыки ходьбы и бега различными способами.

Оздоровительные:

- Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Продолжать работу, направленную на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата: закреплять навык правильной осанки. Укреплять мышцы стопы, развивать гибкость кистей рук.
- Способствовать снятию эмоционального и физического напряжения, разгрузке позвоночника.

Развивающие:

- Развивать внимание, быстроту реакции на выполнение строевых упражнений и в подвижной игре.

Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность, активность, умение действовать в коллективе, осознанно выполнять задания, осуществлять самоконтроль.

**Материалы и оборудование:** мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка. 4 обруча, степ-платформа для запрыгивания, 3 стойки, “баскетбольное” кольцо.



берем в руки).		
Вы замечательно провели разминку и теперь готовы к выполнению заданий «школы мяча» 1. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками с хлопком. 2. Бросание мяча об пол и ловля двумя руками с хлопком и приседанием. 3. Отбивание мяча стоя на месте попеременно правой и левой рукой. 4. Отбивание мяча в ходьбе.		
ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий.  Отбивание мяча одной рукой в ходьбе змейкой.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (мячи в руках), запрыгивание на степ-платформу. Бросание мяча в “баскетбольное“ кольцо, стоя на степ-платформе.	8 мин.  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз	Обычная ходьба, вращение мяча вокруг кистей, вращение мяча вокруг туловища. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками с хлопком. Бросание мяча об скамейку и ловля двумя руками.  Обращаю внимание на осанку – спина прямая, смотреть прямо перед собой.
А сейчас мы с вами поиграем. Правила в этой игре простые, но важно их соблюдать. Игра «Охотник». Охотник “стреляет” только по команде и целится только в ноги (3 раза)		
III. Заключительная часть Ходьба по залу. Восстановление дыхания. Подведение итогов.	3 мин.	Поднять руки вперед, развести их в стороны, опустить.

### Заключительная часть

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти рук). Даже простое подбрасывание мяча вверх заставляет ребенка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку. Игры с мячом - специальная комплексная гимнастика (развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке). Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волевую сферу.