

Практическое занятие для воспитателей по работе с мячом

Подготовила
инструктор по физической культуре
Седова М.А.

Тип занятия: тренировочное

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий;

- закрепить навык в прыжках правым и левым боком через косички;
- совершенствовать навык метания мячей в горизонтальную цель;
- упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком;
- развитие координации движений и вестибулярного аппарата.

Интеграция образовательных областей:

Здоровье: развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Коммуникация: проговаривать части тела, действия и названия упражнений в процессе двигательной деятельности.

Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.

Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения подвижных игр.

Познание: формировать навык ориентировки в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

Социализация: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.

Познание: формировать знания о подвижных играх; развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы.

Пособия: гимнастические маты – 2 штуки, косички – 6-8 штук, обручи – 2 штуки, мячи по количеству детей в группе, разноцветные фигуры из картона, массажная дорожка – 2 штуки.

Ход занятия.

Вводная часть.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами закрепим навыки ходьбы, бега, прыжков, потренируемся в метании мяча в горизонтальную цель, пролезать боком в обручи.

Построение в шеренгу, носки подравнять по одной линии, руки свободно опущены вдоль туловища. На счет «раз» поднять руки перед собой, «два» - руки вверх, «три» - руки перед собой, «четыре» - приседание, руками коснуться пола, «пять» - встать в и.п., «шесть- семь» – хлопки в ладоши, «восемь» - прыжок на месте (концентрация внимания). «Поворот напра-во» - перестроение в колонну по одному. Включается музыка и дети начинают ходьбу в колонне по одному, соблюдая расстояние между друг другом (не толкаясь и не обгоняя друг друга).

Инструктор показывает разноцветные фигуры из картона, дети выполняют упражнения под музыку:

- треугольник – 4 шага - руки в стороны, ходьба на носках; 4 шага - руки вверх, ходьба перекатом с пятки на носок;
- круг – 4 приставных шага правым боком, 4 приставных шага левым боком;
- прямоугольник – 4 шага - руки перед собой, ходьба с высоким подниманием колен; 4 шага - захлест голени;
- квадрат - ходьба на стопах и кистях – «слоник».

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (вдох через нос, выдох через рот) – 2 круга.

Бег до 2 минут в чередовании с ходьбой (30-40 с) – повторить 2 раза.

Основная часть.

Построение в круг. **ОРУ** без предметов (дети выходят в середину круга и показывают упражнение, проговаривая его и считая).

ОВД: 1. Построение в шеренгу (по ходу движения дети берут мячи из корзины). Расчет на «первый-второй», перестроение в 2 колонны около линии, напротив лежат обручи на расстоянии 2-3 м от линии. Метание мячей правой и левой рукой в горизонтальную цель (соревновательный момент – каждое попадание приносит команде 2 очка). Повторить упражнение по 3 раза каждой рукой. Подсчитать количество очков за попадания.

2. Перед каждой колонной разложить косички, на расстоянии 40 см друг от друга. Прыжки на двух ногах правым боком – 3 подхода, левым боком – 3 подхода.

3. «Полоса препятствий»:

- перекаты на гимнастическом мате (руки вытянуты наверх), ходьба по массажной дорожке, пролезание в один обруч правым боком, в другой обруч – левым боком (на гимнастическом мате), ходьба по второй массажной дорожке. Повторить 2-3 круга каждому.

Подвижная игра «**День и ночь**».

Заключительная часть.

Игровое упражнение - «Подуй».

Инструктор подводит итоги занятия, отмечает детей, которые были лучшими в процессе непосредственно образовательной деятельности.

Построение в шеренгу. Организованный выход из зала.