**Конспект открытого занятия по физической культуре**

**с мячами в подготовительной группе.**

***Цель занятия:***

- Формировать основы здорового образа жизни через развитие интереса к занятиям физическими упражнениями.

***Задачи:***

Продолжать развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Упражнять в разновидностях ходьбы,  бега и ОРУ  с мячом.   Совершенствовать  технику  бросков мяча (броски мяча двумя руками от груди, из-за головы).

Продолжать учить детей выполнять различные задания с мячом - отбивание  и  ловля  мяча  разными способами.

Закреплять умение выполнять  ОРУ уверенно, точно, с хорошей амплитудой и в заданном темпе.

Продолжать учить детей перестраиваться во время движения в 3 колонны.

Развивать физические качества: быстроту и ловкость, силу и выносливость.

Развивать морально-волевое качество - настойчивость.

В процессе игры воспитывать честность, дружелюбие, организованность.

Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

**Оборудование:** мячи средние по количеству детей, ориентиры.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Участники:** Дети подготовительнойгруппы.

**Время проведения:**  30 мин.

**Ход занятия.**

Дети заходят в зал, упражнение «приветствие» и садятся на скамью.

**I .Вводная часть.**( 5 мин)

Построение детей в шеренгу.

В. - Дети, сегодня к нам пришли гости, поздороваемся с ними, поприветствуем.

- Физкульт!

Дети: - Привет!

- Ребята, сегодня нас ждут увлекательные игры с мячами. Скажите мне: А вы знаете кто такие дрессировщики? Ответы детей:----

Вы будете дрессировщиками мячей: ловкими, чтобы мяч вас слушался. Всем желаю удачи! Итак, равняйсь! Смирно! Мальчики 2 шага вперед! По порядку расчитайся! Кругом! На место шагом марш!Девочки 2 шага вперед! По порядку расчитась! Кругом! На место шагом марш!

Сколько мальчиков (записать), Сколько девочек (записать)

По порядку расчитайся!

На право! На лево!

Напра-во! За направляющим в обход по залу шагом марш!

- Ходьба обычная.

– Спину держать прямо. По ходу берем мячи. Держим мяч в обеих руках на уровне живота, локти опущены.

- Ходьба на носках, руки с мячом вверх, тянемся за мячом, руки прямые.

- Ходьба на пятках, руки с мячом за голову.

– Ходьба обычная.

– Ходьба с высоким подниманием колена и касанием мяча, мяч на уровне живота.

– Ходьба обычная.

Ходьба приставным шагом.

- Повернулись лицом в круг, мяч на уровне живота, голова в сторону движения.

– Стоп. Приставной шаг влево. Мяч в вытянутых руках, голова в сторону движения.

– Стоп. Повернулись за направляющим, ходьба обычная.

- Ходьба спиной вперед. Мяч в обеих руках на уровне живота.

- Ходьба обычная: 1,2,3,4

Бег с мячом.

- Приготовились к бегу, мяч на уровне живота. Бег обычный.

 - Бег с подскоками.

- Бег обычный.

- Боковой галоп. Мяч в вытянутых руках, голова в сторону движения.

- Бег обычный.

- Бег обычный.

- Бег легкий.

- Ходьба обычная.

 Ходьба на восстановление дыхания.

- Мяч вверх – вдох. Мяч вниз – выдох (3-4 раза)

**II. Основная часть**

- Перестроения по ходу движения в три колонны! Встаем на ориентиры!

- **Приготовились**! (пятки вместе, носки врозь, мяч в двух руках на уровне живота).

- Начинаем упражнения.

**ОРУ** ( 7 мин):

**1.** И.п. ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках (8 раз)

1 – поднимаемся на носки, мяч вверх, руки прямые, тянемся за мячом

2 – опускаемся, мяч за голову

3 - поднимаемся на носки, мяч вверх

4 – и.п.

**2.** И.п. ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены ( 8 раз, в каждую сторону по 4 раза)

1 – поворот туловища, мяч в выпрямленных руках, ноги не отрываем от пола

2 – возвращаемся в и.п.

3 – поворот в другую сторону, мяч в выпрямленных руках

4 – и.п.

**3**. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (7 раз)

1 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, ноги не сгибаем

2 – наклон вниз, мяч в руках и касается пола

3 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, глазами смотрим на мяч

4 – и.п.

**4**. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди (8 раз)

1 – присели: держимся на носках, колени разведены в стороны. Мяч в выпрямленных руках, спина прямая.

2 – встали, и.п.

3 – приседание

4 – и.п.

**5.** И.п. – сидя на пятках. Мяч держим двумя руками на коленях (8 раз)

1 – встали на колени, мяч вверху

2 – вернулись в и.п.

**6.**И.п. – сидя, ноги вытянуты вместе, мяч сбоку (8 раз)

1 – ноги согнули в коленях

2 – ноги приподняли

3 – мяч прокатили под коленями

4 – и.п.

**7**. И.п. - лежа на животе: мяч в выпрямленных руках, ноги прижаты друг к другу, голова на руке (5 раз)

1 – руки, голову и мяч поднимаем, смотрим на мяч, ноги не отрываем от пола

2,3 – удерживаем мяч

4 – и.п.

**8.**И.п. - сидя на пятках, мяч перед собой: прокатываем мяч вокруг себя одной рукой

1 – покатили

2 – перехватили другой рукой

3 – покатили вокруг себя, перебирая пальцами

4 – и.п.

- Теперь в другую сторону (в каждую сторону по 4 раза)

**9**. И.п. – мяч зажат между ног. Подпрыгнуть столько раз, сколько вам лет. Прыжки вокруг себя в право и в лево.

**10.**И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, локти в стороны

1 - вдох (через нос) – руки разводим чуть в стороны (как будто мяч надувается),

2 - выдох (через рот) – руки чуть соединяются (мяч сдувается). (4 раза)

**Основные движения (8 мин)**

**-** В обход по залу за направляющим - шагом марш!

Перестроение:

- в колонну по одному;

- на месте стой! Раз-два! На первый второй расчитайся! Вторые номера 4 шага вперед! 1.2.3.4! Встали на ориентиры!

- Вторые номера , сдать мячи и встать на место!

**1.**

Отбивание мяча одной рукой, броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками.Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши перед собой (как усложнение - за спи­ной), поймать мяч. Бросить мяч вверх, повернуться кругом, пой­мать мяч. Столько раз, сколько вам лет!

Передать мяч другой колонне! То же задание!

**2.**

Броски мяча друг другу двумя руками

Напоминание: бросаем от груди, мяч обхватываем двумя руками, локти опущены.

**3.**

Броски мяча друг другу двумя руками отбивая мяч об пол.

Напоминание: бросаем из-за головы, мяч обхватываем двумя руками.

**III. Заключительная** (5 мин)

**П/и «Ловишки» (с мячами)**

***Цель:*** учить детей прыгать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, соблюдать правила игры.

***Ход игры:***

Дети строятся в круг, у каждого мяч зажат между ног. В центре круга стоит Ловишка (мяч тоже зажат между ног). По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети прыгают по площадке. Ловишка старается осалить. Осаленные дети отходят в сторону и выполняют задания с мячом: ловят, отбивают. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги» – дети строятся в круг. После подсчета пойманных, игра повторяется.

**После игры**

Ходьба обычная, мяч на уровне живота.

Ходьба на восстановление дыхания.

- Ребята, по ходу движения мячи кладем на место.

**Итог**. Построение в шеренгу. Предложить детям оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимались.

- Молодцы! Вы были очень хорошими дрессировщиками мячей. Спасибо за занятие.

- Дети, попрощаемся с нашими гостями! И скажем им!

- Физкульт!Дети: - Ура!

– Напра-во, положили руки на плечи, подняли правую руку и сказали Т…….! за направляющим вагончиком в группу поехали! (Волшебный паровозик)