Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Подвязьевский детский сад» - муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области

**Методическая разработка**

**физкультурно-спортивной развлекательной программы**

**по физической культуре в старшей группе**

**«Мой веселый, звонкий мяч»**

Разработала:

Инструктор по физической культуре

Савенкова В.Г.

Подвязье, 2017 г.

**Цель:** Совершенствование умений и навыков владения мячом

разных размеров при формировании правильной осанки.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

* -сохранять и укреплять здоровье детей;
* -способствовать удовлетворению потребности в движении;
* -обогащать двигательно-игровой опыт детей;

*Образовательные:*

* -совершенствовать строевые упражнения с мячом;
* -закреплять умения и навыки движений с мячом: передача мяча, ведение мяча, равновесие с мячом;
* - формировать и закреплять навык правильной осанки;
* -тренировать мелкую моторику рук в упражнениях с мячом;
* - знакомство с фитбол- мячами использование их в различных

упражнениях, играх.

*Развивающие:*

* - развивать двигательные навыки и физические качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость;
* - развивать скоростно-силовые качества, координационные способности, внимание.

*Воспитательные:*

* -воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр;

**Оборудование:** демонстрационные слайды - презентация

**«** Истории мяча и разнообразии их в наше время», мячи «ёжики» (массажные) по количеству детей, резиновые мячи среднего диаметра по количеству детей, фитбол-мячи гимнастические большого размера, гимнастические скамейки, дуги.

**Ход занятия**

1. **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

Дети входят в зал, строятся в шеренгу по одному.

**Мотивация личной заинтересованности** (загадка про мяч)

Инструктор загадывает загадку.

*Любого ударишь он злиться и плачет,*

*А этого стукнешь, от радости скачет (Мяч).*

Рассказ инструктора с использованием ИКТ.

**Цель:** дать детям исторические сведения о мяче и показать их использование в различных видах спорта.

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Они используются в различных видах спорта. Мяч не всегда выглядел так, каким вы видите его сейчас. Резиновым, упругим и прочным он стал не так давно. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом. Известно лишь, что мяч возник в глубокой древности.

(слайд 1,2,3,4,5,6)

В Африке на берегу реки Нил с незапамятных времён живут жуки-скарабеи. Те, что скатывают земляные шарики. Может это, у скарабеев за 5 тысяч лет до нашей эры люди научились лепить шары из нильского ила?..

(слайд 7)

Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из шкур животных, скручивали из тряпок, вырезали из дерева, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом.

(слайд 8,9)

 В одном из подмосковных монастырей шили мячи из мягких подушек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту - получался одновременно и мячик и погремушка. Слово «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч - это мягкий шар. Вот таким мячом играли в старину крестьянские дети.

(слайд 10)

Один известный мореплаватель Колумб причалил свой корабль к неизвестной ему стране. Моряки сошли на берег и увидели, как местные жители играют круглым черным предметом. Они удивились, как высоко взлетал мяч над землей. Местные жители повели гостей в рощу, где росли высокие деревья. Они надрезали кору, по стволу потекла белая, густая жидкость-смола. В ней «выкупали» свои шитые мячи, которые затем на воздухе затвердели и темнели. Эта смола называлась – каучук, это и есть резина. Вот так появились резиновые мячи, которые научились высоко прыгать и стали очень популярны.

(слайд 11,12,13,14)

Разнообразие современных мячей.

(слайд 15,16)

Дети идут колонной по залу, берут из корзины по одному среднему мячу и выполняют строевые упражнения по команде инструктора.

**Строевые упражнения**

**Цель:** формирование осанки с помощью мяча, правильное выполнение команд инструктора.

**1. «Кувшин с молоком»** – Ходьба на носках, мяч на голове, слегка придерживать его руками.

**2. «Корзина»**. – Ходьба на пятках, мяч за спиной

**3. «Волшебный фонарик» -** Бег на носках, мяч в правой вытянутой в сторону руке.

**4. «Подарок» -** Высокое поднятие колена мяч в вытянутых вперёд руках.

Перестроение в три звена.

**II.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Общеразвивающие упражнения средним мячом.**

**Цель:** совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение (5—б раз).

4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—б раз).

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

   Перестроение в одну колонну, затем в две колонны.

**Основные виды движений**

**1.Эстафета «Передача мяча».**

**Цель:** закрепление умений и навыков точности выполнени бросков и их ловле по сигналу инструктора.

По сигналу инструктора капитаны выполняют бросок мяча впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, — третьему и так далее по порядку. Передав мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.

Броски мяча выполняются произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.) без касания мячом пола.

Дети выполняют первую эстафету.

**2.Эстафета «Отбей».**

**Цель:** совершенствование умение ведения мяча с продвижением вперёд, отбивая его от пола.

Необходимо продвигаясь вперед, отбивая вести мяч одной рукой до ориентира, назад вернуться бегом с мячом в руках.

Дети выполняют вторую эстафету.

**3. Эстафета «Равновесие с мячом».**

**Цель:** закрепление умений детей в динамическом равновесии, развитие координации движения с мячом на повышенной опоре.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг.

Выполнение детьми ходьбы по гимнастической скамейке.

**4.Эстафета « Прыжки на фитболах».**

**Цель**: развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей детей.

Дети выполняют прыжки.

Дети делятся на 3 подгруппы.

**Цель:** совершенствование умений детей обращаться с фитбол-мячами.

  Первая подгруппа выполняет **танец « Молодая лошадь».** ( Песня «Молодая лошадь»)

Вторая подгруппавыполняет **танец «Большие гимнастические мячи».** (Под музыку из кинофильма «Звезда пленительного счастья».)

Третья подгруппа выполняет  **подвижную игру «Кузнечики и лягушка**»

**Описание игры:** Дети – «Кузнечики» скачут на фитболах по залу под музыку. Музыка (любая весёлая) заканчивается все «кузнечики» должны быстро спрятаться за свой домик-мяч. Ребёнок «Лягушка» ловит тех, кто не успел слезть с мяча и спрятаться за ним.  
 Игра повторяется 2-3 раза.  
**Правила игры:** Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа.

**III.Заключительная часть.**

Инструктор показывает необычные мячи и говорит, что они похожи на ёжиков.

Дети берут массажные мячи и садятся на пол по кругу ногами в центр круга.

**Массаж**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения и тренировка мелкой моторики рук.

*(дети выполняют движения с массажными мячами, проговаривая текст .)*

Ежик, ежик – чудачек, сшил колючий пиджачок *(прокатывать мяч в ладонях вперед-назад)*.

Встал с утра, и в лес – гулять, *(поднять руки вверх)*

Чтоб друзей всех повидать, *(перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз).*

Ежик топал по тропинке *(постучать мячом по полу).*

И грибочек нес на спинке *(завести руки с мячом за голову, покатать мяч по шее)*.

Ежик топал не спеша, тихо листьями шурша *(прокатить мяч по ногам до пальцев, медленно наклоняясь вперед).*

А на встречу скачет зайка, длинноухий Попрыгайка *(подбросить и поймать мяч).*

В огороде чьем–то ловко раздобыл косой морковку *(завести руки за спину, спрятать мяч).*

**Итог занятия**

Инструктор при помощи наводящих вопросов подводить детей к выводу о пользе мяча и упражнений с ним.

Дети строем уходят в группу.