**Конспект открытого занятия по физической культуре**

**в старшей группе.**

**Мой веселый мяч.**

***Цель занятия:***

- Формирование стойкого интереса к занятиям-физическим упражнениям, с целью формирования основ здорового образа жизни.

***Задачи:***

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Формировать правильную осанку.

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

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 2 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, 2 корзины для забрасывания мяча, ориентиры.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Участники:** Дети старшей группы.

**Время проведения:** 25 мин.

**Ход занятия.**

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

**I.Вводная часть.** (5 мин)

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

 - Физкульт!

Дети: - Привет!

- Ребята, сегодня нас ждут увлекательные игры с мячами. Вы будете дрессировщиками мячей: ловкими, чтобы мяч вас слушался. Всем желаю удачи! Итак, равняясь! Смирно! Направо! 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 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.

- Прыжки с зажатым между коленок мячом. Руки на поясе.

- Бег обычный.

- Бег легкий.

- Ходьба обычная.

 Ходьба на восстановление дыхания.

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

**II. Основная часть**

- Встали врассыпную.

 - **Приготовились**! (пятки вместе, носки врозь, мяч прижат к плечу).

 - 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. – ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбрасываем мяч и ловим столько раз, сколько вам лет.

**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:

- Через середину зала поворотом налево парами – шагом марш!

(дети перестраиваются в 2 колонны)

**1 колонна** – забрасывание мяча в корзины (2 корзины).

Одна подгруппа детей забрасывает мяч в корзину с большего расстояния, другая – с меньшего. В процессе забрасывания расстояние может либо увеличиваться, либо уменьшаться в зависимости от уровня развития данного навыка у детей.

Напоминание: забрасываем от груди, одна нога вперед, другая назад, мяч обхватываем двумя руками, локти опущены.

**2 колонна** - 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.

Затем колонны меняются местами.

**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 в корзину.

**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.

 – Направо, за направляющим в группу шагом - марш!