**ФИЗКУЛЬТУРА «С МЯЧОМ ИГРАЕМ – ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯЕМ» В ГРУППЕ «СОЛНЫШКО»**

**Цель:** Формирование потребности в двигательной активности, совершенствование физических качеств дошкольников.

**Задачи:**

**Образовательные:** формировать умение действовать с мячом;

закрепить передачу мяча двумя руками от груди в парах, ловле мяча после отскока о пол, отбивании мяча о пол; совершенствовать навыки бега и различные виды ходьбы.

**Оздоровительные:** развивать и укреплять мышцы спины, рук, формировать правильную осанку и глазомер; способствовать развитию физических качеств: силы, ловкости, выносливости, координации движений; поддерживать интерес к физической культуре, приобщать к здоровому образу жизни.

**Воспитательные:** воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность.

**Ход занятия**



Дети входят в спортивный зал. Построение в шеренгу, равнение.

Инструктор: Я хочу загадать вам загадку:

«Я весёлый, озорной,

Круглый, красно-голубой.

Я умею прыгать вскачь.

Отгадайте, кто я?» (Мяч).

Инструктор: Правильно. Сегодня мы с вами будем учиться бросать и ловить мяч разными способами, упражняться в отбивании мяча о пол, а так же узнаем много игр с мячом, в которые вы сможете играть на улице.

Инструктор: Дети, а как вы думаете для чего нам нужно учиться играть в мяч?

Дети: Чтобы наши руки, были сильными; когда пойдём в школу, будем играть в баскетбол, волейбол, футбол. Чтобы мы были ловкими и здоровыми.

Инструктор: Но для того чтобы начать упражнения с мячом нам необходимо размяться.

Вводная часть



Ходьба:



Бег:



**Построение в круг. Выполнение дыхательного упражнения.**

«К нам залетел теплый ветерок».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох носом, выдох - удлиненный со звуком «ха».

«На нас подул холодный осенний ветер».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох носом, выдох со звуком «у-у-у».

Предлагаю размять руки и выполнить пальчиковую гимнастику.



**Проводится пальчиковая гимнастика**

**Основная часть**



Дети берут малые мячи, строятся в три колонны.

**Выполняется ОРУ с малым мячом**



«Мяч вверх»



«Повороты»



«Наклоны»



«Уголок»



«Прыжки»



«Ходьба с мячом»



**Проводится подвижная игра «Играй, мяч не теряй»**

Инструктор:

Мяч весёлый непоседа.

Чтоб на месте не лежать

просит мячик ребятишек

Ещё раз с ним поиграть.

**Основные виды движений**



Дети выстраиваются в две колонны лицом друг к другу и выполняют броски мячей большого диаметра.



**Проводится подвижная игра «Мяч водящему»**

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час.

Я бросаю ты поймай,

А уронишь - поднимай!

**Заключительная часть.**



**Проводится игра малой подвижности «У кого мяч»**



Дети строятся в шеренгу. Инструктор подводит итоги занятия. Дети уходят из зала.