

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 85 Приморского района Санкт-Петербурга

Конспект организованной образовательной деятельности на тему:

« Школа мяча »

(для детей старшего дошкольного возраста)

с использованием педагогической технологии: **самомассаж и дыхательная гимнастика**

Автор: Смирнова Светлана Игоревна-
инструктор по физической культуре
ГБДОУ №85 Приморского района

Санкт-Петербург

2015г.

Задачи с интеграцией образовательных областей:

Физическое развитие:

- Закреплять умение легко ходить и бегать;
- Выбатывать навыки в перебрасывании мяча в парах различными способами.
- Продолжать профилактику простудных заболеваний при помощи точечного массажа.
- Удовлетворять двигательную активность детей в процессе образовательной деятельности
- Развивать ловкость и координацию движений, «чувство мяча»
- Формировать правильную осанку.
- Тренировать дыхательную мускулатуру.

Речевое развитие:

- Активизировать словарный запас детей за счет слов – названий спортивных игр с мячом и спортсменов, играющих в них; название мяча в этой игре.

Социально-коммуникативное развитие:

- Продолжать формировать интерес к подвижным играм.
- Воспитывать смелость.
- Развивать взаимопомощь, взаимовыручку.

Оборудование:

Мячи – 10 шт.

Предварительная работа:

- Разучивание считалочки:

Раз, два, три, мяч скорей бери.

Четыре, пять, шесть, вот он здесь.

Семь, восемь, девять, бросай, кто умеет.

- Разучивание игры «Ловишка с мячом».
- Повторение перебрасывания мяча в парах разными способами.

Ход организованной образовательной деятельности:

Вводная часть:

Построение. Проверка осанки. Расчет по порядку. Повороты (направо, налево, кругом).

Инструктор: Ребята, скоро вы пойдете в школу, а на сегодняшнем занятии если хотите попробуем поступить в школу мяча. Есть желание у вас? Тогда нам необходимо пройти все задания. Для начала давайте сделаем точечный массаж и дыхательные упражнения для профилактики простудных заболеваний и укрепления дыхательной мускулатуры. А так же подготовим наши кисти рук к работе с мячом и сделаем разминку.

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики:

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая птичка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з». дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Ходьба:

- руки в «замочек», крутим от себя к себе;
- «волна», волнообразные движения руками;
- «замочек» вверх, ходьба на носках между мячами, лежащими на одной прямой, на расстоянии 40 см друг от друга;
- руки на пояс, перекатом с пятки на носок;
- «медвежата» - упор на ладони и стопы;

Бег:

- руки вверх: сжимание и разжимание пальцев;
- руки за спиной, бег с высоким подниманием бедра;
- «змейкой» между мячами;

ОРУ в парах с мячом (повторение 8-10 раз):

1. И.п. – стоя спиной друг к другу. Передача мяча вверх.
2. И.п. – спиной друг к другу, чуть отодвинуться, ноги на ширине плеч. Передача мяча из рук в руки между ногами.
3. И.п. – то же. Передача мяча с одной и с другой стороны.

4. И.п. – стоя лицом друг к другу. Присесть, мяч вперед - передача.
5. И.п. – лежа на спине, ногами друг к другу, мяч между ступнями. Подъем туловища одновременно.
6. И.п. – лежа на животе, мяч дети держат двумя руками. Поднять мяч вверх прямыми руками.
7. И.п. – стоя друг за другом. Прыжки через мяч.
8. И.п. – держать мяч двумя руками лицом друг к другу. Кружиться в одну и другую сторону – по 30 секунд в каждую сторону.

Основная часть:

1 задание: Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу, от груди, из-за головы (3*10 раз).

2 задание: Перебрасывание мяча с отскоком в парах (10 раз).

3 задание: Бросание мяча в парах в разных положениях: стоя на коленях, сидя по-турецки (2*10раз).

4 задание: «Толкни – поймай». Дети стоят парами. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2 – 3 метра. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких попыток дети меняются ролями.

Эстафеты:

1. Поймал – бросил – садись.
2. Передача мяча в колонне с боку.
3. Передача мяча в колонне с наклоном между ногами.

Подвижная игра «Ловишка с мячом». Дети стоят по кругу. Считалочкой выбирается Ловишка. Ловишка в центре круга. У его ног лежат два мяча. Ловишка проделывает ряд движений: подскоки, наклоны, приседания, хлопки и т.д.. Играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу инструктора «Беги из круга!» дети разбегаются в разные стороны, а Ловишка быстро берет мячи с пола и бросает, стараясь попасть в детей. После этого по сигналу инструктора «Раз, два, три в круг скорей беги» дети снова образуют круг, выбирается новый Ловишка с помощью считалки и игра продолжается. В конце игры подводятся итоги - кто из Ловишек был самым метким.

Заключительная часть.

Построение в одну колонну. Ходьба в колонне по одному и выполнение упражнений на восстановление дыхания. Ребята садятся на скамейки. Инструктор показывает иллюстрации спортивных игр (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей с мячом, теннис, водное поло, настольный теннис). Необходимо назвать игру, спортсмена, который участвует в ней и как называется мяч, которым играет спортсмен.

Подведение итогов.

