Физкультурное занятие для детей подготовительной к школе группы «Мяч и я – друзья!»

**Программное содержание** :

1. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
2. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
3. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом *(отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди)*.
4. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, чётко реагировать на команды.
5. Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.

**Оборудование:** большие мячи по количеству детей, диск с записью звуков природы.

**Ход занятия**

Построение, перестроение, ходьба, бег, прыжки *(готовим организм к предстоящей работе с мячом)*

ОРУ с мячом в движении под музыкальное сопровождение.

**Подвижная игра «Мотоциклисты** »

«На красный свет» - выполнение упражнения «Подбрось – поймай». На «зелёный свет» двигаются шагом по залу, отбивая мяч одной рукой *(баскетбольный вариант)*.

**Упражнение «Баскетболисты»**

Забрасывание мяча в корзину сверху из-за головы или от плеча

Воспитатель:

А сейчас друзья, зашагала детвора.

Мяч через одного кладём –

Через центр зала парами идём!

**Работа с мячом в парах**

*(передача мяча: снизу, от груди, из-за головы, об пол 6-8 раз)*

**Игра «По местам»**

У ребят порядок строгий

Знают все свои места .

Ну, трубите веселее:

«Тра – та – та! Тра – та – та!»

**Игры – эстафеты «Мяч над головой»,**

**«Мяч через тоннель»**

**Подвижная игра «Охотники и зайцы»***(метание, прыжки; 3 – 4 раза)*

Воспитатель: Раз, два, три, четыре, пять! Будем мы сейчас играть!

**Игра на внимание «Запрещённое движение»**

Воспитатель: Молодцы, хорошо играли и, наверное, устали. Мы сейчас к морю пойдём и немного отдохнём.

**Психогимнастика по программе «Здравствуй!»**

Воспитатель: *(тихо включена запись с природными звуками)* Вбираем через нос морской воздух, слушаем прибой моря, и на выдохе произносим звук «ш-ш-ш» *(звук моря -3 раза)*

Прилетела вдруг оса, сделали вдох через нос и на выдохе произносим звук «з-з-з». А это жук жужжит «ж-ж-ж» говорит.

Посмотрели все в даль, а там гора.

**Упражнение на дыхание «Высокая гора»**

*(с элементом задержки дыхания из йоги)*

Воспитатель: Руки через стороны поднимаются вверх *(вдох)*, соединяются над головой тыльной стороной. Не дышим, задержали дыхание. Медленно опускаем руки вниз, медленный выдох, губы трубочкой. Встаём на носки и задержались в этой позе. *(2-3 раза)*

А теперь друг другу повернулись и улыбнулись.

Прежде, чем идти в группу, вспомните, чем вы сегодня занимались, и что вам больше всего понравилось. *(анализ занятия)*

Дети под музыку выходят из зала.