Учебное занятие

на тему: «"Использование мячей различных диаметров при организации занятия по физической культуре в ДОУ (развитие ловкости и координации)»

Инструктор по фк М.Н.Резанова МБДОУ №89 «Умка»

Пояснительная записка:

Упражнения с мячами – важное средство развития и совершенствования координационных способностей и так называемой игровой ловкости у детей дошкольного возраста.

Предпосылками для развития ловкости являются хорошо освоенные движения и координационные их сочетания. Разнообразные физические упражнения с мячом влияют на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и ловкость, создают хорошую основу для развития специальной ловкости. Уже первые попытки в ловле, передаче и ведении мяча требуют от ребёнка ловкости и проявления необходимых координационных способностей. Также упражнения, направленные на развитие этих физических качеств, должны содержать элементы новизны или являться для исполнения новыми и необычными.

Мяч – уникальное творение человека. Упражнения с мячом укрепляют костно-связочный аппарат, тренируют мелкие мышцы рук, усиливают кровообращение, вырабатывают глазомер, развивают ловкость, согласованность, быстроту движений, воспитывают выдержку, настойчивость, закаляют характер.

Мяч используется во многих спортивных играх. Упражнения с этим спортивным инвентарём закрепляет уже полученные навыки владения мячом на предыдущих занятиях и предлагает более сложные упражнения для дальнейшего развития двигательных умений с мячами разного диаметра. Игра с мячом развивает двигательное творчество, подводя к следующему разделу программы по допобразованию: координацию движений, внимание, скорость реакции, речевую функцию. Не говоря уж о социальных навыках, формирующихся в коллективных играх.

Цель: Развитие ловкости и координационных способностей при использовании мяча

Задачи:

Образовательные:

-формировать умение действовать с мячом разных размеров;

- закреплять умение соблюдать ритм и темп при выполнении упражнений под музыкальное сопровождение;

- способствовать развитию навыка действовать в соответствии с инструкцией педагога;

Воспитательные:

- воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность;

-воспитывать чувство командности, взаимовыручки;

Оздоровительные:

-развивать и укреплять мышцы спины, рук;

-формировать правильную осанку и глазомер;

-способствовать развитию физических качеств: силы, ловкости, выносливости, координации движений.

Материалы и оборудование: музыкальный центр, мячи разных диаметров по количеству участников занятия, свисток.

Предварительная подготовка: упражнения в движении с большим мячом, разучивание комплекса ОРУ со средним мячом, упражнения на ловкость и координацию с малым (арабским) мячом, повтор правил безопасности при организации п/и и игр малой подвижности.

Ход занятия:

Вводная часть (5-6 минут):

Дети заходят в физкультурный зал и строятся в одну колонну.

Инструктор по фк: Ребята, сегодня к нам пришли гости. Давайте поздороваемся с ними, а так же поприветствуем и друг друга.

Инструктор по фк и команда ребят выполняют приветствие: Руки вдоль туловища. Инструктор произносит: «Физкульт- (Одновременно выполняется правой ногой шаг вперёд)привет! (все участники машут правой рукой, согнутой в локте и направленной ладонью вперёд)»

Инструктор: Все мы очень любим играть с нашим другом мячом – круглобоком. Сегодня нам на занятии помогут мячи разного диаметра. Ребята, какого размера может быть мяч?

Предположительный ответ детей: большой, средний и маленький.

Инструктор по фк: Всё верно. Начнём разминку с большим мячом. Направо, раз, два! За направляющим по кругу шагом марш! Дети идут в колонне по одному друг за другом. Дойдя до инструктора ловят мяч после отскока от пола, направленный для каждого участника.

По сигналу инструктора выполняют следующие упражнения с мячом в движении в колонне по одному:

- подбрасывание мяча вверх, отталкивая двумя руками и ловлей двумя руками;;

- подбрасывание мяча вверх, отталкивая двумя руками с хлопком и ловлей двумя руками;

- подбрасывание мяча вверх, отталкивая двумя руками с выполнением нескольких хлопков и ловлей двумя руками;

-ударяя мячом об пол перед собой с последующей его ловлей двумя руками;

- ударяя мячом об пол перед собой с последующей его ловлей и ловлей двумя руками; добавляя хлопок;

- ведение мяча двумя руками;

- ведение мяча одной рукой;

- ведение мяча, переменно ударяя по нему правой-левой рукой;

-вращение мяча вокруг кистей, во время которого мяч прокатывается по тыльной стороне кисти одной из рук.

Смена упражнения происходит так же по сигналу.

По сигналу, начиная с направляющего, мяч с отскоком передают инструктору по фк, продолжая движение по кругу друг за другом.

Основная часть:

Продолжая двигаться после вводной части друг за другом, начиная с направляющего, берут мяч из корзины среднего размера через человека. По команде строятся в одну шеренгу и производят перестроение в 2 шеренги.

Затем по команде инструктора парами перестраиваются в 2 колонны в шахматном порядке для выполнения комплекса ОРУ с мячом в парах.

Комплекс ОРУ с мячом в парах.

1. И.п. лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, ноги вместе, мяч в согнутых руках перед грудью

1- Оба ребёнка выполняют наклон вперёд, навстречу друг к другу, правая нога поднимается вверх-назад, выполняется передача мяча 2-и.п.

Повторить связку 6 раз

2.И.п.встать спиной друг к другу, ноги на ширине плеч. Мяч перед грудью.

1 – повернуть плечи в одну сторону и передать мяч своему партнеру

2- повернуть плечи в противоположную сторону и вновь выполнить передачу мяча.

Повторить 6 раз

1. И.п. тоже.

1 – выполнить наклон вперёд. Мяч передать под ногами своему партнёру 2-и.п.

3-4 – повторить упражнение

Повторить связку 6 раз

1. И.п. стоя на коленях спиной друг к другу. Мяч у одного из партнёров

1 –прогнутся, не садясь на пятки, передать мяч над головой своему партнёру в вытянутые руки. 2 – и.п.

3-4 – тоже самое в другую сторону

Повторить связку 6 раз

1. И.п. лежа головой друг к другу. Мяч у одного из партнёров в вытянутых руках над животом.
2. Передать мяч через голову в руки другому ребёнку в паре, 2 – и.п.

Повторить связку 6 раз

1. И.п. – сед лицом к лицу, ноги врозь. Мяч у одного из партнёров перед грудью в согнутых руках

1 – наклонится вперёд, передать мяч партнёру 2 – и.п.

Повторить связку 6 раз

1. И.п. –стоя лицом друг другу на расстоянии вытянутой руки
2. Ребёнок бросает мяч партнёру, тот, поймав его, приседает
3. Ребёнок, находящийся в приседе, встает и толкает мяч партнёру

Повторить связку 6 раз

1. И.п. – Стоя спиной друг к другу, мяч перед собой в согнутых раках

Ребёнок начинает отбивать мяч двумя руками, передает его в правую руку и отводит в сторону. Мяч перехватывает партнёр одной рукой и повторяет действия первого.

1. И.п. –стоя лицом друг к другу. Мяч удерживают перед собой оба партнёра

Прыжки со смещение ног вправо-влево

ОВД

По команде инструктора дети перестраиваются в одну колонну и убирают мячи. Проходя, берут по одному арабскому мячу и строятся в 2 колонны.

Упражнения с арабским мячом:

- Ударять мяч правой рукой об пол, поймать мяч «корзиночкой» (рука ловит мяч, направляясь на него снизу, пальцы кисти разведены) левой рукой. Тоже самое с левой руки.

- Ударять мяч правой рукой об пол, поймать мяч «крабом» (рука ловит мяч, направляясь на него сверху) левой рукой. Тоже самое с левой руки.

- Ударять мяч правой рукой об пол, поймать мяч «корзиночкой» правой рукой. Левая рука за спиной. Тоже самое с левой руки.

- Ударять мяч правой рукой об пол, поймать мяч «крабом» правой рукой. Левая рука за спиной. Тоже самое с левой руки.

- Мяч в правой руке, рука отведена в правую сторону. Левая рука вытянута вперёд. Быстрым движением завести правую руку под левую и подбросить мяч вверх. Поймать левой рукой, правую опустить вдоль туловища. Тоже с другой руки.

- Ударять мячом об пол перед собой. Одновременно при толчке мяча вниз выполнить небольшой прыжок назад. Поймать мяч, одновременно выполнить прыжок вперед.

- перестроение в круг. Каждый участник удерживает мяч в согнутых руках перед грудью двумя руками. На счёт «раз» передать мяч правой рукой партнёру слева. Одновременно взять мяч левой рукой, который передаёт партнёр слева. «Два» прижать мяч к груди, удерживая двумя руками. Выполнить задание несколько раз.

По сигналу повторить в другую сторону.

По команде ребята идут по малому кругу, складывая мячи в корзину. Останавливаются и считалкой выбирают ловишку.

П/и «Вышибалы»

Цель: развитие выносливости, ловкости, меткости, координации движений, быстроты реакции, закрепление и совершенствование умений и навыков владения мячом.

Ход игры: играющие убегают от водящего, у которого в руках мягкий мяч. Водящий, догоняя ребят, пытается их осалить мячом. Если водящий попадает в игрока, то тот отходит на обозначенное мести и выполняет упражнение, которое обговорили перед игрой.

Правило безопасности: внимательно смотреть вперёд при беге. Не задевать руками других участников. Не сбить водящего с ног в тот момент, когда он поднимает мяч после броска.

Заключительная часть:

ИМП: пальчиковая игра «Четыре таракана» (каждая строчка повторяется 2 раза)

Указательные пальцы направлены вверх. Сгибаются по очереди в такт словам:

Два рыжих таракана

Пришли ко мне домой.

Два указательных пальца сгибаются вместе в такт словам:

И сели тараканы

На полочке одной.

Поднять вверх указательный и средний пальцы на обеих руках. Пальцы на одной руке сгибаются по очереди с пальцами другой руки в такт словам:

Четёре таракана

Наелись киселя.

Пальцы обеих рук сгибаются вместе:

Весь вечер веселились

И пели: «Тру-ля-ля»

Поднять вверх указательный, средний и безымянный пальцы на обеих руках. Сгибать все три пальца вместе на правой и левой руке поочерёдно.

И вшестером на кухню

Поесть они пришли.

Поставить прямые пальцы на туловище сбоку у подмышечной впадины.

Переставлять пальцы поочередно вниз по туловищу, имитирую бег тараканов:

Шесть рыжих тараканов

Под дверью проползли.

На последнюю строчку хлопнуть в ладоши.

По сигналу инструктора по фк выполнить перестроение в одну шеренгу и попрощаться.

Инструктор произносит: «Физкульт- (Одновременно выполняется правой ногой шаг вперёд)пока! (все участники машут правой рукой, согнутой в локте и направленной ладонью вперёд)»

Перед выходом из физкультурного зала проводится рефлексия.