Открытое занятие для родителей в старшей группе

«МОЙ ВЕСЁЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»

Подготовила: инструктор по физкультуре 1категории Скотникова Ю. В.

*Тема:* «Мой весёлый, звонкий мяч!»

*Цели:*

* закрепить умение детей перебрасывать мяч друг другу в паре приемом из-за головы;
* совершенствовать навык детей в катании мяча друг другу двумя руками снизу; бросании мяча двумя руками снизу;
* способствовать развитию быстроты, ловкости, внимания, выносливости;
* воспитывать у детей интерес к играм с мячами, желание заниматься спортом.

*Оборудование:*

* мячи разных размеров (по количеству детей);
* бубен;
* мягкие кубики;
* две скакалки;
* кегли.
1. **Подготовительная часть.**
2. Построение в шеренгу.
3. Разминка по кругу со средним мячом:
* ходьба на носках, мяч в руках вверху
* ходьба по кругу, пронося мяч вокруг туловища
* ходьба по кругу, пронося мяч вокруг колен
* ходьба пятки вместе, носки врозь, мяч прижат к груди
* ходьба с проносом мяча под ногой
* ходьба, дотрагивемся мячом до колена
* мяч за спиной, ходьба с захлёстыванием голени
* бег, проносим мяч вокруг туловища
* бег приставным шагом, мяч вокруг туловища
* игра «Поменяйся мячом»
* построение в одну шеренгу (бегом)
* бег между конусами, дотрагиваясь до конусов
* бег друг за другом, на остановку по сигналу ударить мячом о пол, поймать и продолжать бег
* ходьба, восстановить дыхание

Смена мячей (дети берут большие мячи). Перестроение в шеренгу по четыре.

**ОРУ с мячом. (по 6-8 раз)**

1. 1. И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу

1–2 – мяч вверх, подняться на носки, потянуться – вдох;

3–4 – и.п. – выдох. Движение выполнять прямыми руками, смотреть на мяч.

1. 2.И.п.: ноги вместе, мяч в руках внизу

1 – мяч вверх – вдох;

2 – шаг влево в сторону на носок, наклон туловища

влево – выдох; 3 – мяч вверх – вдох;

4 – то же в другую сторону.

Упражнение выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. Руки все время прямые. Отставляя ногу в сторону на носок, вес тела на нее не переносить. Все движения делать в одной плоскости

(лицевой).



1. 3.И.п.: упор на коленях, грудью касаться мяча.

1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – и.п., выдох.

1. 4.И.п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами

1–2 – сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам;

3–4 – вернуться в и.п.

Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание равномерное.



1. 6. И.п.: лежа на груди, мяч перед собой на полу.

1–2 – руки прямые, поднимая плечи, прогнуться – выдох;

3–4 – и.п., вдох.

Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.



1. 7. И.п.: руки на поясе, мяч между стоп.

Прыжки на месте, удерживая мяч между ног. Прыгать мягко, на носках. Дыхание произвольное.

1. И.п.: ноги вместе руки на поясе, мяч внизу.

Прыжки на месте, ноги в стороны – мяч вверх, вместе – мяч вниз. Прыгать мягко, на носках. Дыхание произвольное.

После прыжков положить мяч и перейти на ходьбу.

1. **Основная часть.**

*Фронтальный способ.*

Рассчитаться на первый и второй. Построение в две колонны.

Мяч у первых номеров.

1. 1. Броски мяча друг другу. Перед броском, подбросить

мяч вверх перед собой, поймать и бросить способом

снизу- вверх второму номеру.

1. 2. Броски мяча друг другу от груди. Перед броском,

удар мячом об пол двумя руками перед собой,

бросок второму номеру, ловить мяч двумя руками.

3.Броски мяча друг другу ближе к принимающему

мяч, способом вниз, ловля его после отскока

от пола.

4.Броски мяча вверх перед собой с продвижением вперёд,

ловля его в движении. Идти на встречу другому номеру, обойти его и вернуться на своё место.

Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч»

**Цель:** учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

1. **Заключительная часть**

**Малоподвижная игра «ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА»**

**Цель:** передавать мяч точно в руки, никого не пропуская.

**Описание:**  играющие, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Играют 4-5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч.

Указание: Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу.

Усложнение:

1.   Мячи разной массы.

2.   Мячи разного размера.

3.   Количество мячей более двух.

Окончание занятия. Дети выходят из зала.