

**Физкультурное занятие кружка «Крепыш»
«Мячи-непоседы в гостях у солнышка»**

**Иваненко Людмила Георгиевна,
воспитатель 2 квалификационной
категории**

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков.

Задачи:

1. Учить детей владению мячом.
2. Развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, гибкость.
3. Развивать интерес к подвижным играм и упражнениям.
4. Воспитывать у детей умение действовать в коллективе.

1. Вводная часть.

- Построение в шеренгу
 - Равнение
 - Повороты на месте
 - Ходьба гимнастическим шагом
 - Ходьба на носочках - руки вверх
 - Ходьба на пятках - руки вперёд
 - Ходьба спиной вперёд
 - Бег с высоким подниманием колен
 - Боковой галоп
-
- ✓ Спокойная ходьба
 - ✓ Упражнение на восстановление дыхания «Сдуй соринку с ладошки»

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. Ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. «Солнышко просыпается»
Выполнение: Поднять мяч вперёд-вверх. Вернуться в и. п.
2. И. п. Ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.
Выполнение: Повороты влево, вправо. «Смотрит, проснулись ли детки»
3. И. п. Ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.
Выполнение: Присесть руки вынести вперёд. «Солнышко совсем проснулось»

4. И. п.: Стоя на коленях, мяч внизу.

Выполнение: Поднять мяч вверх, прогнуться «Солнышко проснулось, потянулось»

5. «Солнышку весело с ребятами»

Выполнение: Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

6. Упражнение на восстановление дыхания:

Вдох через нос, выдох через рот с резким опусканием рук.

Основные виды движения.

«Солнышко гуляет по небу»

- Ходьба по наклонной доске с перешагиванием через кубик (Мяч над головой).
- Ходьба по наклонной доске приставным шагом (Мяч за головой).

«Солнышко прячется от тучек»

- Перекатывание мяча друг другу (Сидя на полу).

«Хорошо загорать под солнышком»

- Прокатывание мяча животом (Лёжа на мяче).

Подвижная игра: «Весёлый мяч»

Упражнение на гибкость: «Я волшебник»

Игра малой подвижности: «Передай мяч»

3. Заключительная часть

Упражнение на дыхание.

Наши алые цветки распускают лепестки,
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.
Наши алые цветки закрывают лепестки,
Тихо засыпают, головой качают.

Итог:

- У кого в гостях мы были?
- Чем мы сегодня занимались? Что делали?
- Что получилось лучше всего?
- Какие упражнения было трудно выполнять?

