

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема: **Динамический час. Подвижные игры с мячом в спортивном зале**

**Цель:** повышение двигательной активности путем проведения спортивного часа

**Задачи:** продолжать формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; учить самостоятельно организовывать п/игры, справедливо и честно оценивать свое поведение, умение правильно реагировать на свои неудачи; коррекция ЭВС на развитие инициативы и стремления к активной деятельности.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1. Организационный момент

#### 2. РАЗМИНКА:

Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу **воспитателя**. Перестроение в колонну по три.

1. И. п. — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону.
3. И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.
5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд).

#### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

##### *«Лисы и охотники»*

Площадка, размеры которой можно приравнять к баскетбольной (26x14 метров), ограничивается со всех сторон линиями. Из играющих выбирают водящего — "охотника". Ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие — "лисицы". Охотник выходит на середину площадки, а лисы собираются вокруг него. Охотник три раза подбрасывает мяч вверх и ловит его. После третьего броска лисицы разбегаются в разные стороны.

Охотник, поймав мяч, бросает его в одну из лисиц, стараясь ее запятнать. Осаленная лисица становится помощником охотника. Она получает право поднимать с земли мяч и передавать его охотнику, облегчая ему задачу.

Таким образом, в ходе игры у охотника становится все больше помощников, а количество лисиц сокращается. Когда у охотника появится первый помощник, в игре начинает действовать такое правило. Лисицы могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать его между собой так, чтобы охотник с помощниками не смогли им завладеть. Теперь уже водящие стараются перехватить мяч, чтобы продолжать салить играющих.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все лисицы, кроме одной. Эта лисица, проявившая себя самой ловкой, становится новым охотником. Игра проводится еще раз. В ходе игры нужно следить за тем, чтобы лисицы не забегали за границы площадки. Иначе каждая из них считается осаленной и становится помощником охотника.

Перед началом игры можно условиться, что салить мячом можно куда угодно, кроме головы.

#### **«Выбей мяч»**

Игра проводится с футбольным мячом. Играющие встают в круг на расстоянии одного метра один от другого. Участники игры выбирают водящего, который берет мяч и становится в середину круга. Ударяя ногой по мячу, он старается выбить его за пределы круга.

Игроки стараются задержать мяч, подставляя ноги, любую часть тела, кроме рук, и не давая мячу вылететь из круга. Если игроки перехватят мяч, они начинают перекатывать его между собой. В этом случае задача водящего — отнять мяч у стоящих по кругу и снова сделать попытку выбить его за пределы круга. Если водящему это удалось, то на его место идет тот игрок, который пропустил мяч с правой стороны от себя.

Следует условиться, что мяч считается правильно выбитым в том случае, если он пролетел не выше колен играющих. Можно принять и более сложный вариант игры. В этом случае игроки, стоящие по кругу, в ходе игры держатся за руки и не имеют права их разъединять. Остальные правила остаются прежними.

#### **«Мяч соседу»**

Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается.

После игры отмечают участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

#### **«Мяч о стену»**

Дети строятся в 2 звена и встают напротив стены на расстоянии 80—100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны.

Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча.

### **4. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

#### **«Дерево на ветру»**

ИП: стоя ноги вместе. Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

#### **«Дровосек»**

ИП: Стоя прямо, ноги чуть шире плеч.

На вдохе сложить руки топориком и поднять их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «ух».

#### **«Сердитый ежик»**

ИП: Стоя, ноги на ширине плеч.

Наклониться как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватить руками грудь, голову опустить, произнеся на выдохе «п-ф-ф», затем, распрямившись - «ф-р-р».

#### **«Гуси летят»**

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «-у-у-у».

### **5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ**