**Тема: Метание мяча на дальность.**

**Цель:**способствовать укреплению здоровья детей, настроить на коллективную деятельность.

**Задачи:**

**Оздоровительные:** продолжать учить дошкольников чётко и правильно выполнять упражнения, разучить технику метания мяча на дальность 5-9 м., правой и левой рукой, соблюдая темп и частоту дыхания.

**Образовательные:** продолжать формировать у дошкольников ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.

**Воспитательные:**создать у детей бодрое и весёлое настроение на целый день; вызвать интерес к физической культуре.

Подготовка к физкультурному занятию: Проветрить помещение группы, подготовить спортивный инвентарь, музыку.

Время занятия: 9.00 – 9.25

Место занятия: физкультурный зал.

Количество детей: 20 человек

**Вводная часть (4-6 мин.):**

Музыка из мультфильма «Маша и медведь»

-Построение в колонну по одному;

Ходьба (2-2,5 мин.)

- ходьба обычная в колонне по одному;

- Корригирующая ходьба с различным положением рук:

ходьба на носках - руки вверх,

ходьба на пятках - руки в стороны,

ходьба на внешней стороне стопы - руки на поясе.

- ходьба с высоким подниманием колена

- ходьбы с перекатом с носка на носок

- ходьбы с приставным шагом, одним боком, под бубен меняем бок

- Бег в медленном темпе (1,5-2 мин.)

- Бег лошадкой

- паучок

- гусеничка (сесть на ягодицы отталкиваясь руками и подтягивать ягодицы к пяткам)

- вращение на ягодицах на одном месте, в одну сторону, под бубен, повороты в другую сторону

- бег в быстром темпе (25-30 сек)

- ходьба для восстановление дыхания

**Основная часть (18-20 мин.):**

Построение в рассыпную в центре зала.

**Загадка:**

Деревянного мальчишку,

Шалуна и хвастунишку

С новой азбукой подмышкой -

Знают все без исключений.

Как его зовут?

**Дети отвечают:**Буратино

Музыкальное сопровождение: «Буратино»

Комплекс ОРУ

1. И.п.-о.с.

Хлопаем глазами, 6 раз.

2. И. п.-о.с.

Поднимаем плечи вверх, опускаем вниз. Повторить 6 раз.

3. И.п.-о.с.

Поворачиваем голову влево, вправо.

И.п.

Повторить 6 раз.

4. И.п. - ноги широкой дорожкой

- Поднести руки перед лицом «Нос». Поворачиваемся в одну сторону, ногу ставим на пятку, центр тяжести переносим на противоположную ногу,

- тоже самое, но поворачиваемся на другую сторону, ногу ставим на пятку, центр тяжести переносим на противоположную ногу.

Повторить 6 раз.

5. И.п.

- Наклоны к одной ноге, имитируя робота

И.п.

- Наклоны к другой ноге, имитируя робота

Повторить 6 раз.

6. И.п.

- присесть руки вверх, встать руки вниз

И.п.

Повторить 6 раз.

7. И.п. сидя, упор руками сзади, ноги согнуты (поза паучка)

Поочерёдно оторвать от пола одну ногу

И.п.

за тем поднять другую ногу

Повторить 6 раз.

8. И.п. сидя по-турецки, поднять и выпрямить руки, соединить их над головой, локти завести за уши, считать до 6.

Построение в колону по росту.

**Основные виды движений**

Построение в шеренгу, вдоль линии (инструктор раздаёт мячики)

- метание мяча на расстоянии 5 - 9 метров, 3 раза;

Построение в колону по одному, по росту.

Ходьба по залу:

- по гимнастической скамейке на носочках, руки на поясе, держать осанку;

- по канату, бокам, приставным шагом.

Ползанье на четвереньках между конусами;

Ходьба по линии скрещённым шагом.

**Заключительная часть (3-4 мин.):**

- Подвижная игра «Ловишка с лентами»;

- дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный, через нос, с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

Похлопаем себе и улыбнёмся

Все молодцы!

**Самоанализ проведённого физкультурного занятия в старшей группе**

Дата проведения: 28.10.2015 г.

Во время производственной практики я составила план-конспект физкультурного занятия и по нему провела его.

Присутствовало 20 человек.

Утренняя гимнастика проводилась в физкультурном зале. До прихода детей я проветрила помещение, провела влажную уборку помещения и оборудования.

Физкультурное занятие была проведено по расписанию с 9-35 до 10-00.

В начале учебного года была проведена диагностика физического развития по основным видам движений. На основании этой диагностики, был сделан вывод, что дети за время летних каникул не закрепляли полученные навыки, в связи с этим в начале года разучить технику метания мяча на дальность 5-9 м. Мной был разработан план физкультурного занятия в соответствии с возрастом детей, их физической подготовленностью, уровнем физического развития и с методикой проведения. Соблюдение последовательность выполнения ОРУ и основных движений – одно упражнение на разучивание, следующее на закрепление.

На занятии реализовала 3 основные задачи физического воспитания детей: оздоровительная, образовательная и воспитательная. Согласно методике физкультурного воспитания мой конспект состоит из 3-х частей: вводной, основной, заключительной. Учла количество упражнений, входящих в основную часть с учётом возраста детей и количество повторов.

Перед началом занятия я поинтересовалась у воспитателя о состоянии здоровья каждого ребёнка, о его настроении.

Во время выполнения упражнений обращала внимание детей, что надо держать осанку, следила за чистотой выполнения упреждений. Если видела, что у ребёнка не получается, подходила и исправляла, объясняла и показывала на собственном примере. Использовала методические указания и команды, соответствующие возрасту детей, например: построиться в колонну, по росту; в рассыпную; на пятках, по-медвежьи и т.д.

На физкультурном занятии использовала, поточный и фронтальный способ организации, при котором все дети выполняют одновременно одинаковое движение. Эти способы позволили за выделенное время обеспечить достаточно высокую повторяемость, достижению высокой активности каждого ребёнка и достаточную физическую нагрузку при выполнении любого движения, высокую моторную плотность.

Я постаралась, чтобы занятие прошло интересно, разнообразно и содержательно. Во время занятия не забывала хвалить детей. Считаю, что в целом занятия провела уверенно, дети были довольными и весёлыми. Детям очень понравилось метать мячи и подвижная игра «Ловишка с лентами».