**«Мячи бывают разные»**

**Цель:** Развитие точности, координации движений, развитие мышечной системы, выносливости, обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

**Программные задачи:**

Совершенствование различных виды ходьбы, прыжков и бега.

Вырабатывание ловкости во владении мячом, отработка бросков мяча в горизонтальную цель.

Укрепление опорно-двигательного аппарата и мышц, способствующих формированию правильной осанки.

Совершенствование навыков в бросках утяжеленного мяча из-за головы, от груди и снизу.

Профилактика плоскостопия. Улучшение эмоционально-психическое состояние детей

**Оборудование:** мячи малого размера по количеству детей, две скамейки, щит с баскетбольным кольцом, утяжеленные мячи на ½ количества детей, плоские обручи — 6 штук, массажные мячики по количеству детей.

**Музыка:** музыкальная нарезка для релаксации

**Содержание занятия**

**I часть**

Построение, проверка равнения, проверка осанки, приветствие.

Ходьба строевым шагом.

Ходьба на носочках, подняв прямые руки вверх.

Ходьба с высоким подниманием колена, руки сложить полочкой перед грудью.

Ходьба с подниманием прямых ног вперед, руки на пояс.

 ходьба по диагонали вправо, ходьба по диагонали влево.

Бег, бег змейкой.

 Бег захлест голени.

Ходьба с восстановлением дыхания – руки в стороны – вдох, руки в стороны – выдох.

Перестроение в три колоны.

**II часть**

**ОРУ с малым мячом комплекс № 3**

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке

внизу. 1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку;

 2 — ис­ходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5—6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3— пра­вую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положе­ние. То же левой рукой (4-5 раз).
2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая рука­ми мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).
4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — под­
нять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3—4 -
опустить ногу (6 раз).
5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух но­гах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

Дети проходят по кругу берут баскетбольные мячи.

Построение в две колоны.

При продвижении вперед выполняют упражнения:

1. Подбрасывание мяча перед собой.
2. Ударить мяч об пол и поймать.
3. Катить мяч по скамейке, с мячом пробежать по скамейке, сделать бросок в корзину (на полу кладется плоский обруч для места броска), выполняем прыжки из обруча в обруч, мяч в руках.

 Детям раздаются утяжеленные мячи. Поочередно выполняются броски:

1. Бросок от груди
2. Бросок из-за головы
3. Бросок снизу.

Мячи кладем в корзину.

Игра: «Ловишки с мягким мячом».

Игра: « Под колпаком»

Держась за края парашюта, наполните его воздухом. Продолжая держать край парашюта, пройдите под ним к центру, а затем обратно. Можно также собраться всем в центре и отпустить парашют, чтобы он плавно опустился вниз, спрятав под собой всех игроков.

**III часть.**

Раздаются массажные мячики. Включаем музыку релаксация «Шум прибоя» или «Пение птиц в лесу».

1. Мяч крутим в ладошках
2. Катим мяч по правой руке от кончиков пальца до плеча и обратно, полевой руке тоже, руку вытягиваем вперед.
3. Мяч плотно сжимаем (как тесто).
4. Катим мяч от бедра до стопы и обратно по правой ноге, затем тоже полевой.
5. Кладем мяч под стопу. Катаем одной ногой, другой ногой.

Складывают мячи в корзину.

Построение.

Спасибо. До свидания. Дети выходят из зала.