**Итоговое занятие по физической культуре в старшей группе «Спорт и дети»**

Подготовила: Пивкина И. И., инструктор по физической культуре

первой квалификационной категории

**Цель:** выявить уровень развития физической подготовленности детей в упражнениях с мячом.

**Задачи:**

-совершенствовать двигательные умения детей в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках и др.),

-учить детей самостоятельно преодолевать полосу препятствий, проявлять инициативу при выборе игр,

-развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом,

-воспитывать умение работать в команде и сообща.

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие».

**Виды деятельности:** двигательная, коммуникативная, игровая.

**Оборудование:** мячи на каждого ребёнка; 2 гимнастические скамейки, 8 шнуров.

**Ход ООД:**

**1. Вводная часть.**

Построение. Приветствие. Детям предлагается провести необычное **занятие**, на котором они будут преодолевать полосу препятствий. Ходьба на носочках (руки вверх, ладонями друг к другу); на пятках (руки за спину, спину держать прямо), на внешней стороне стопы, присед руки вперёд.

В процессе ходьбы детям предлагается выполнить ходьбу по тропе здоровья. Инструктор, стоя на противоположной стороне зала показывает детям картинки с изображением движения:

**-***«Парами»* По команде дети перестраиваются в пары, затем друг за другом.

*-«Змейкой»* По команде инструктора дети идут шагом по залу «змейкой».

**-***«Приставной шаг»*. По сигналу дети идут приставным шагом правым, затем левым боком.

Бег по залу, «змейкой» (по ходу бега инструктор может держать обруч вертикально, а дети, пролезая в обруч), продолжают бег, пробегая по мату, медленный бег, бег с ускорением.

Ходьба с восстановлением дыхания.

По ходу дети берут большие мячи, перестраиваются в три колонны.

**2. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: о. с, мяч внизу. Отвести левую ногу назад, мяч вперёд-вверх; приставить ногу. Отвести правую ногу назад, мяч вперёд-вверх, и. п.

2. И. п.: широкая стойка, мяч вверху. Поворот с наклоном к левой ноге, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

3. И. п. сед руки в упоре сзади, мяч у живота. Упираясь на руки и ноги, поднять туловище вверх;

4.И. п. сед руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги под углом 45 градусов, прокатить мяч к животу, поймать руками; вернуться в и. п.

5. И. п. сед, согнув ноги, мяч зажат между колен, руками обхватить колени. Перекат на спину; и. п.

6. И. п.: о. с, мяч у груди в согнутых руках. Выпад вперёд правой ногой, левой рукой отбить мяч об пол; поймать мяч, вернуться в и. п. То же другой рукой и ногой

7. И. п.: стойка, мяч зажат между коленями, руки на пояс. Прыжки на месте в чередовании с прокатыванием мяча левой и правой ногой по кругу.

Перестроение в две колонны для ОВД.

Основные виды движения. (с мячом диаметром 20 см)

1. Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом мяч вверх; соскок, мяч вперёд.

2. Отбивание и ловля мяча двумя руками в ходьбе приставным шагом.

3. Прыжки на двух ногах вперёд через шнуры (8 шт., разложенные на расстоянии 40 см друг от друга), мяч у груди.

Одна группа детей упражняется в равновесии, основное внимание уделяется сохранению устойчивости и правильной осанки. Вторая группа детей выполняет отбивание и ловлю мяча двумя руками в ходьбе приставным шагом. После того как подгруппы выполнят упражнения, дети меняются местами и заданиями.

Прыжки на двух ногах выполняются поточным способом, двумя колоннами. Возвращение после прыжков в свою колонну с внешней её стороны шагом.

**3. Заключительная часть.**

Подвижная игра «Ловишки с мячом». Проводится данная игра.

Построение в шеренгу. Подведение **итогов**.