**Конспект НОД**

**по физическому развитию «Игры с мячом»**

**для детей средней группы**

**Тема занятия:** «Игры с мячом».

**Цель:** укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Учить детей бросать мяч из-за головы вдаль через веревочку;
2. Повторить умение ходить по скамейке, усложнение: поднимать мяч вверх и опускать вниз;
3. Закрепить умение прокатывать мяч в ворота с целью сбить кеглю.

**Развивающие:**

1. Развивать физические качества:, ловкость, гибкость,  равновесие, силу,  ориентировку в пространстве, выносливость;
2. Развивать, внимание, творческое воображение

**Воспитательные:**

1. Воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность, раскрепощенность;
2. Учить действовать сообща в процессе выполнения физических упражнений.

**Использование здоровьесберегающих технологий**: дыхательная гимнастика, рефлексия.

**Оборудование:**  большие мячи,  набивные мячи, 2 ворот

**Ход НОД.**

Воспитатель встречает детей у входа в зал. Здоровается с детьми. Показывает посылку, в которой находятся маленькие резиновые мячи.

**Воспитатель**. Ребята, сегодня в наш детский сад пришло письмо от одного сказочного героя: Лунтика. Ему друзья подарили что-то, чего он не знает. Лунтик нам отправил посылку вместе с этим и очень просит, чтобы вы ему помогли. Назвали бы, что ему подарили и как с этим играть. Я к каждому из вас подойду с посылкой, а вы должны будете опустить руку в отверстие и на ощупь определите, что там лежит. (*По ходу воспитатель спрашивает у детей, какой предмет: мягкий, пушистый, твердый и т.д.).*

Дети отвечают, что за предмет находится в посылке, какой это предмет *(маленький, упругий и т.д.).* Воспитатель предлагает детям взять большие резиновые мячи и показать Лунтику, как можно играть с мячом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1.                 . | **I. Вводная часть**Построение в колонну по одному с мячом в руках.Ходьба,ходьба на носочках – мяч вверх,ходьба на внешней стороне стопы – мяч в согнутых руках перед грудью.Медленный бег на носочках, быстрый бег. Перестроение в две колонны на 1, 2 расчитайся. **Общеразвивающие упражнения «С мячами большого диаметра».**1. **«Мяч вверх».**

И.П.: о. с. руки внизу. 1-2- поднять мяч вверх, посмотреть на мяч; 3-4- И.П. 1. **«Покажи соседу».**

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в вытянутых руках. Повороты туловища в стороны.1. **«Катаем мяч».**

И.П.: сидя ноги врозь, мяч лежит на полу перед собой. 1 — наклониться вперед, катить мяч ближе к пяткам, 2 – катить мяч к себе.1. **«Не отпусти».**

И.П.: сидя, мяч зажат между ног, руки упор сзади.1-2- поднять мяч вверх; 3-4- И.П.1. **«Колобок».**

И.П.: сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вокруг себя сначала в одну сторону, потом в другую.1. **«Пингвины».**

И.П.: мяч зажат между колен, руки на пояс. Прыжки вокруг себя.    Повтор первого упражнения.           **«Мяч вверх».**И.П.: о. с. руки внизу. 1-2- поднять мяч вверх — вдох, посмотреть на мяч; 3-4- И.П. – выдох. |    1 круг20 сек. 20 сек. 2 круга            5 раз.   6 раз.   6 раз.   5-6 раз. По 10 сек. в каждую сторону. Под музыку 3 раза. | Все движения выполняются под музыкальное сопровождение.При ходьбе обращать внимание на осанку, на мягкую поступь ног во время марша.Указание: мяч держим двумя руками, крепко, чтобы он не выпал.Дыхательная гимнастика «Сдуй пылинки с мяча». Воспитатель  просит мальчиков положить легкие мячи на место и взять набивные, поясняя это тем, что мальчики, будущие мужчины, и они должны быть сильными, а девочки – легкие, гибкие. Показ каждого упражнения.Указание: Руки прямые, красивые.Смотреть на мяч. Указание: Руки прямые, ноги не сдвигаем с места, делать под музыку. Указание: ноги прямые, не ленятся. Указание: зажимаем мяч щиколотками, держим крепко, чтобы мяч не выпал. Ноги прямые. Сравниваем мяч с колобком, который катится по дорожке.  Прыгаем легко.Чередовать с ходьбой. Вдох носом, выдох ртом. |
| **Воспитатель**. Ребята мы с вами показали Лунтику, какие можно выполнять упражнения с мячом, а сейчас покажем движения. |
|  | **II. Основная часть****Основные  виды движения:**1. Ходьба, по скамейке поднимая мяч вверх и опуская вниз, спрыгивание на кочку.   2. Бросание мяча из-за головы вдаль .   3. Прокатывание мяча в ворота с целью сбить кеглю. |    3 раза.    3 раза.   3 раза. |   Поточно-групповой способ.Спина прямая, когда первый доходит до середины (цветочек), только тогда идет второй (следующий). Страховка. Спрыгивание на мягкое покрытие, на полусогнутые ноги. Напоминаем, как надо правильно замахнуться и бросить. Указание: перед тем как бросить посмотри, ушел или нет ребенок с той стороны от веревки.Указание: прицельтесь, мяч катите сильнее. После того как сбили кеглю, поставьте ее на место. |
| А сейчас мы покажем Лунтику игры с мячом. |
|  | **Игра «Мой веселый звонкий мяч».** | 2 раза. | Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова. Воспитатель становится перед детьми на некотором расстоянии и выполняет упражнения смячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает:**Мой веселый звонкий мяч,****Ты куда помчался вскачь?****Красный, желтый, голубой,****Не угнаться за тобой!**Затем вызывает детей, предлагает им попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит:«Сейчас догоню!» Дети  перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их. |
|  | **IV. Заключительная часть****Игра «Найди свой домик».**Рефлексия «Назовите упражнения, какие мы показали Лунтику».Рефлексия «Я самый, самый, самый…».   Построение детей в колонну по одному,  организованный уход в группу. |  2 раза.    20 сек.  20 сек. |  Ориентировка в пространстве, закрепление знаний основных цветов, умение не наталкиваться друг на друга во время бега.Подводим итог того, какие движения мы выполняли с мячом.Психо-эмоциональное раскрепощение ребенка, развивать у ребенка умение (потребность) похвалить, полюбить себя. Ребенок гладит себя по голове и называет свои самые хорошие качества, хвалит себя  |