**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 круг  20 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 с  мячом; 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 |