

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 20
общеразвивающего вида» с. Чугуевка Чугуевского района Приморского края.

КОНСПЕКТ НОД
Средняя группа
ШКОЛА МЯЧА»

Подготовила и провела: Сеслова Л.Н.

2019 г

Конспект НОД по физическому развитию детей.

Составила и провела: Сеслова Л.Н. воспитатель средней группы

Группа: Средняя (4-5 лет).

Тема занятия: «Школа мяча».

Цель: укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Образовательные:

1. Упражнять детей ловить мяч, отскочивший от пола;
2. Повторить умение ходить по скамейке, усложнение: поднимать мяч вверх и опускать вниз;
3. Закрепить умение прокатывать мяч между двумя линиями.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Использование здоровьесберегающих технологий: дыхательная гимнастика, массаж Су- Джок, рефлексия.

Время проведения: 9-30—9-50

Место: групповая комната

Оборудование: 12 среднего диаметра мячей, 2 ленты 3 метра, шарик с шипами на каждого ребенка (массажные шарик Су- Джок). Коробочка с шариками, «Посылка с малыши мячами», аудиозапись, свисток.


Ход НОД.

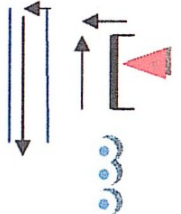

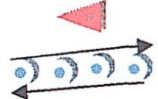

Игровая мотивация.

Воспитатель показывает детям посылку, в которой находятся малыши резиновые мячи.

Воспитатель: Ребята, сегодня в садик пришло письмо от Лунтика. Ему друзья подарили что-то, чего он не знает. Лунтик нам отправил посылку вместе с этим что-то, 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 в отверстие просуньте руку и на ощупь определите, что там лежит. *(По ходу инструктор 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.)*. Инструктор предлагает детям взять больши резиновые мячи и показать Лунтику, как можно играть с мячом.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания	примечание
1	<p>I. Вводная часть Построение в колонну по одному с мячом в руках.</p> <p>Ходьба. Ходьба на носочках – мяч вверх, ходьба на внешней стороне стопы – мяч в согнутых руках перед грудью.</p> <p>Медленный бег на носочках, быстрый бег.</p> <p>Перестроение в две колонны около ориентиров: 2 кегли (зеленый, синий).</p>	<p>4 мин.</p> <p>1 круг</p> <p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>2 круга</p>	<p>Движения выполняются под музыкальное сопровождение.</p> <p>При ходьбе обращать внимание на осанку, на мягкую поступь ног во время марша.</p> <p>Указание: мяч держим двумя руками, крепко, чтобы он не выпал.</p>	 
2	<p>II. Основная часть Общеразвивающие упражнения «С мячами среднего диаметра».</p> <p>1.«Мяч вверх». И.П.: о.с. руки вниз. 1-; вверх, посмотреть на мяч; 2- И.П.</p> <p>2.«Покажи соседу». И.П.: широкая стойка, мяч перед собой в вытянутых руках. Повороты туловища в стороны.</p> <p>3.«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.</p> <p>4.«Не опусти». И.П.: сидя, мяч зажат между ног, руки упор сзади. 1- поднять мяч вверх; 2- И.П.</p> <p>5.«Колобок». И.П.: сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вокруг себя сначала в одну сторону, потом в другую.</p> <p>6.«Попрыгунчи». И.П.: мяч в руках прижат к груди. Прыжки вокруг себя.</p> <p>Повтор первого упражнения.</p> <p>7. «Мяч вверх». И.П.: о.с. руки вниз. 1- поднять мяч вверх — вдох, посмотреть на мяч; 2- И.П. — выдох.</p>	<p>13 мин.</p> <p>5 раз.</p> <p>6 раз.</p> <p>6 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 10 сек. в каждую сторону.</p> <p>3 раза</p>	<p>Показ каждого упражнения по счет 1-2.</p> <p>Указание: Руки прямые, красивые. Смотреть на мяч.</p> <p>Указание: Руки прямые, ноги не сдвигаем с места, делать под счет 1-2.</p> <p>Указание: Ноги прямые, не ленятся.</p> <p>Указание: зажимаем мяч щиколотками, держим крепко, чтобы мяч не выпал. Ноги прямые.</p> <p>Сравниваем мяч с колобком, который катится по дорожке.</p> <p>Прыгаем легко. Чередовать с ходьбой.</p> <p>Вдох носом, выдох ртом.</p>	

3	<p>Основные виды движения:</p> <p>1. Ходьба по скамейке поднимая мяч вверх и опуская вниз, спрыгивание на ковровую поверхность.</p> <p>2. Прокатывание мяча между двумя линиями (15-20 см.). Длина дорожки 2-3 метра. (Колобок катиться по дорожке)</p> <p>3. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Ручеек с мячом»</p> <p>III. Заключительная часть. М/ подвижная игра «Найдем клад».</p> <p>Массаж Су-Джок с шариками.</p>	3 раза	<p>Спина прямая (когда первый доходит до середины «цветочек» только тогда идет следующий) Страховка. Спрыгивание на полусогнутые ноги, на ковровое покрытие.</p> <p>Прокатывать мяч ладонками сделанные лодочкой.</p> <p>Сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставить ее вовремя под мяч после его отскока от пола. Ноги слегка расставить.</p> <p>Дети выстраиваются колонной и передают один мяч по верху, вытянутыми руками. Последний переходит вперед. «Ручеек бежит наш вниз, выше руки, берегись!»</p> <p>Пройтись по группе и найти желтую коробочку с кладом.</p> <p>Дети берут массажных ёжиков и садятся на пол по кругу. Фоном звучит тихая музыка.</p> <p>1. Массаж кистей рук: Ёжик, ёжик, ты колочий, Покатайся</p>	   
---	---	--------	--	--

			<p>между ручек.</p> <p>2. Массаж правой и левой руки: Двигаем ёжика вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно). 3. Массаж груди: Ёжика двигаем ладошкой по кругу на груди.</p> <p>4. Массаж спины: Дети поворачиваются по кругу и поддвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг другу – двигают ёжиков вверх вниз, затем по кругу.</p> <p>Дети кладут в круг массажные ёжики.</p> <p>Становятся по кругу берутся за руки.</p>	
		<p>Рефлексия «Назовите упражнения которые мы показали Лунтику»</p>		