**Конспект НОД по физическому развитию**

**для детей подготовительной группы**

**Тема занятия**: ходьба с различным положением рук, бег по сигналу; передача мяча в парах из разных исходных положений способом двумя руками от груди, из-за головы.

**Задачи:**

1. Закреплять умение ходьбы в строю с выполнением задания, в чередовании с бегом по сигналу;
2. Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча в парах;
3. Воспитывать активное и доброжелательное взаимодействие друг с другом.

***Время*:** 30 мин.

***Место*:** физкультурный зал МБДОУ № 151.

***Инвентарь*:** мячи средние по количеству детей

***Разработала***: инструктор по физической культуре Есина Е.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание материала** | **дозировка** | **Методические указания** |
| **I**  **5 мин**  **II**  **20 мин**  **III**  **5 мин** | Построение, приветствие.  Ходьба по залу в колонну по одному  - на носках,  - на пятках;  - на внешней стороне стопы;  - с высоким подниманием колен;  - полуприсяде,  - в полном присяде  Бег в среднем темпе, по сигналу переход на ходьбу.  Ходьба на восстановление дыхания.  Каждый берёт мяч.  Перестроение в колонну по 2.  Общеразвивающие упражнения с мячом:  **1**. Исходное положение- основная стойка, мяч держать двумя руками.  1-2 – подняться на носочки, мяч за голову, локти отвести назад, вдох.  3-4 – И.П., выдох  **2**. И.П.- ноги врозь, мяч в согнутых руках.  1-2 – поворот вправо(влево), отводя правую (левую) руку с мячом на ладони в сторону.  3-4- И.П.  **3**. И.П.-ноги шире плеч, мяч в руках.  1-3-наклон к правой(левой) ноге, катить мяч вокруг ноги.  3-4- И.П.  **4**. И.П.-лежа на спине, мяч в руках над головой.  1-4- прямые ноги вверх, мяч поднести к ногам.  1-4- вернуться в И.П.  **5.**И.П.- сидя, мяч сбоку от ноги, руки в упор сзади.  1-2- приподнять прямые ноги, прокатить мяч в одну сторону.  3-4- И.П.  То же в другую сторону.  **6**. И.П.-лёжа на животе, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки упор на локтях.  Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч.  **7.** И.П.-ноги врозь, мяч на полу перед ногами.  Подскоки вокруг мяча.  Основные движения:  Одна колонна детей мячи убирают и становятся парами на расстоянии 5 м друг от друга.   1. Передача и ловля мяча двумя руками от груди с отскоком от площадки. 2. Передача и ловля от головы. 3. Передачи, стоя на коленях. 4. Передачи, сидя по-турецки(скрестив ноги)   Подвижная игра «У кого меньше мячей?» (через сетку): дети делятся на две команды, каждая команда находится на своей половине. На каждой половине поля по 10 мячей. По сигналу дети через сетку перебрасывают мячи на другую половину. По сигналу останавливаются. Выигрывает та команда, у которой меньше мячей.  Мало подвижная игра «Летает-не летает»   Дети стоят по кругу. Инструктор называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет. Кто ошибается тот выходит из игры.  Построение в одну шеренгу. Подведение итогов. Выход из зал | 15-20 с  30 с  30 с  30 с  30 с  30 с  30 с  1 мин  20 с  15 с  8 раз  5 раз  4 раза  6 раз  6 раз  6 раз  15 раз  8 мин  6 мин  4 мин  1 мин | Обратить внимание на правильное построение в шеренгу. Озвучить тему занятия.  Соблюдать дистанцию  Руки вверх,  Руки за голову,  Руки на пояс  Носок оттянут  Руки на поясе  Руки на коленях  10 м-ходьба,20 м- бег  Голову держать прямо  Ноги не сгибать  Колени не сгибать  Темп выполнения медленный  Голову не опускать  Мяч держать, плотно прижав ладонями, пальцы расставлены. При ловле руки выставлены вперёд.  Перекидывать мячи через сетку можно любым изученным способом.  Обратить внимание на командное взаимодействие и доброжелательное отношение друг к другу  Отметить детей особо внимательных, тех, кто не разу не выбывал из игры.  Напомнить детям: какие способы передач мяча использовали на занятии. |