

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Мальчевский детский сад**

**Конспект НОД
«Мой колючий мячик»**

Подготовила: Инструктор по
физкультуре Хачатрян Ю.А.

Ст. Мальчевская, 2022г.

«Мой колючий мячик»

Цель таких упражнений - развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.

Задачи:

1. способствовать закаливанию организма ребенка.
2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.
3. Способствовать развитию мелкой моторики рук.
4. Хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

Оборудование: мячи-массажеры маленькие по количеству детей, кегли 2 шт., корзинка, 2 ящика.

Место проведения: спортивный зал.

Участники: Дети старшей группы.

Ход занятия.

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

I. Вводная часть.

В. - Дети, сегодня к нам пришли гости, поздороваемся с ними, поприветствуем.

- Физкульт!

Дети: - Привет!

- Ребята, сегодня нас ждут увлекательные игры с мячами. Вы будете дрессировщиками мячей: ловкими, чтобы мяч вас слушался. Всем желаю удачи! Итак, равнясь! Смирно! Напра-во! За направляющим в обход по залу шагом марш!

- Ходьба обычная.- Ходьба на носках. -Ходьба на пятках.- Ходьба с высоким подниманием колена.-Ходьба приставным шагом.- Ходьба спиной вперед. -Ходьба захлестом.- Ходьба боком приставным шагом лицом в круг -Ходьба боком приставным шагом спиной в круг- Боковой галоп. - Бег обычный. -Ходьба обычным шагом.

Дети идут по кругу по очереди подходят к корзине и берут по одному мячу.

II. Основная часть

- Встали в рассыпную.

- Приготовились! (пятки вместе, носки врозь, мяч прижат к плечу).

- Начинаем упражнения.

ОРУ:

1 И.п. ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках (8 раз)

1 – поднимаемся на носки, мяч вверх, руки прямые, тянемся за мячом

2 – опускаемся, мяч за голову

3 - поднимаемся на носки, мяч вверх

4 – и.п.

1. И.п. ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (8 раз, в каждую сторону по 4 раза)

1 – поворот туловища, мяч в выпрямленных руках, ноги не отрываем от пола

2 – возвращаемся в и.п.

3 – поворот в другую сторону, мяч в выпрямленных руках

4 – и.п.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (7 раз)

1 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, ноги не сгибаем

2 – наклон вниз, мяч в руках и касается пола

3 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, глазами смотрим на мяч

4 – и.п.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди (8 раз)

1 – присели: держимся на носках, колени разведены в стороны. Мяч в выпрямленных руках, спина прямая.

2 – встали, и.п.

3 – приседание

4 – и.п.

4. И.п. – сидя на пятках. Мяч держим двумя руками на коленях (8 раз)

1 – встали на колени, мяч вверху

2 – вернулись в и.п.

5. И.п. – сидя, ноги вытянуты вместе, мяч сбоку (8 раз)

1 – ноги согнули в коленях

2 – ноги приподняли

3 – мяч прокатали под коленями

4 – и.п.

6. И.п. - лежа на животе: мяч в выпрямленных руках, ноги прижаты друг к другу, голова на руке (5 раз)

1 – руки, голову и мяч поднимаем, смотрим на мяч, ноги не отрываем от пола

2,3 – удерживаем мяч

4 – и.п.

7. И.п. - сидя на пятках, мяч перед собой: прокатываем мяч вокруг себя одной рукой

1 – покатали

2 – перехватили другой рукой

3 – покатали вокруг себя, перебирая пальцами

4 – и.п.

- Теперь в другую сторону (в каждую сторону по 4 раза)

9. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, локти в стороны

1 - вдох (через нос) – руки разводим чуть в стороны (как будто мяч надувается),

2 - выдох (через рот) – руки чуть соединяются (мяч сдувается). (4 раза)

Дети садятся на стульчики

Основные виды движений

Самоmassage

«Здравствуй, мой любимый мячик!»

Скажет утром каждый пальчик.

(удержать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем)

Мячик сильно по сжимаю

И ладошку поменяю.

(сжимать мячик правой рукой, затем левой)

Крепко мячик обнимает,

Никуда не выпускает.

(крепко сжать мяч указательным и большим пальцем)

Только брату отдает:

Брат у брата мяч берет.

(передать мяч, удерживаемый большим и указательным пальцами, в соответствующие пальцы левой руки)

По столу круги катаю,

Из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу;

Вправо-влево — как хочу.

(катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад – вперед)

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк-

Мяч летает между рук.

(движения соответствуют тексту)

Тише, мяч, не торопись,

Ты по ручкам прокатись,

Ты по ножкам прокатись,

И обратно возвратись.

(движения соответствуют тексту)

-Вы все молодцы справились с заданием, а теперь нас ждёт эстафета.

Построились в шеренгу, рассчитайтесь на первый-второй.

Дети рассчитываются.

- «Первые» будут одна команда, а «вторые»-другая. Строимся в две колонны по одному.

1 эстафета «Пингвины» *(дети зажимают массажный мяч коленями и прыгают до ориентира)*

2 эстафета «перенеси мячи подмышками» *(дети зажимают мяч подмышками и бегут до конца дистанции, затем возвращаются к команде)*

3 эстафета «кто больше» (между командами стоит корзина с мячами-массажерами, каждый игрок берет по одному мячу и несет его в ящик. Побеждает команда у которой будет больше мячей).

III. Заключительная (5 мин)

П/и «Быстро возьми» (с мячами-массажерами)

Ход игры:

Дети строятся в круг, в центре которого лежат мячи массажеры на один меньше, чем детей. Дети идут по кругу. По команде «Быстро возьми», дети берут один мяч, кто не успел выходит из игры.

Итог. Построение в шеренгу. Предложить детям оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимались.

- Молодцы! Вы были очень хорошими дрессировщиками мячей.

Спасибо за занятие.

- Напра-во, за направляющим в группу шагом - марш!