Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 25 «Василёк»

**КОНСПЕКТ НОД**

**«Воздушные шарики»**

Степанова В.С., инструктор

по физической культуре МБДОУ

«Детский сад общеразвивающего вида

№ 25 «Василёк»

**Программное содержание:**

* Совершенствовать умения владения мячом; развивать ловкость, внимание, координационные способности, мелкую моторику в играх с мячом; формировать навык в прыжках через скамейку на двух ногах.
* Укреплять мышцы спины, формировать правильную осанку; формировать положительный эмоциональный тонус в процессе выполнения элементов игры, как наиболее важной предпосылки здоровья.
* Воспитывать желание у детей играть в коллективе; воспитывать чувство дружбы, товарищества и взаимопомощи.

**Материалы и оборудование:** 2 скамейки, большой воздушный шар, шарики и маркеры на каждого ребенка, мячи малого и среднего размера, фитболы, куб.

**Интеграция образовательных областей:** здоровье, познание, безопасность, труд, коммуникация, социализация, музыка.

**Вид деятельности:** игровая, двигательная.

**Ход непосредственно образовательной деятельности**

**Игровая мотивация.**

**Инструктор:** –Здравствуйте, ребята. Я очень рада вас приветствовать сегодня. К нам на занятие пришли гости, давайте мы с ними поздороваемся ( дети здороваются с гостями).

Сегодня мы с вами будем путешествовать. Предлагаю отправиться в Страну Мячей. Туда ежегодно приезжают разные спортсмены, которые любят спорт и физкультуру. Они долго тренируются, а потом устраивают состязания, чтобы показать каких результатов достигли.

- А вы любите спорт? Хотите показать свои результаты?

- В путешествие мы отправимся на воздушном шаре. Прежде чем отправиться в полет, нам надо размяться.

**Вводная часть.** 1. Ходьба, выполняя задания в чередовании с ходьбой:

**-** руки вверх, на носках;

**-** руки за голову, на пятках;

**-** ходьба на внешней стороне стопы;

**-** перестроение парами.

**2.** Бег на носках в колонне по одному с заданием: по свистку остановиться, руки в стороны, руки вверх.

**3.** Ходьба спокойная в колонне: выполнить упражнения на восстановление дыхания.

**Инструктор:** –Молодцы, ребята! Но, чтобы не заболеть в пути нам надо сделать самомассаж «Чтобы горло не болело…». Теперь можно отправиться в полет! Возьмитесь все за шар и полетели!

**-** Вот мы и оказались в городе Мячей! Сколько много здесь разных мячей! Но маленькие мячи просились начать первыми.

**5.** Перестроение в две колонны (по ходу берут мячи).

**ОРУ с малыми мячами.**

1. И.п.: - стоя, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке; 1-2- подняться на носки, мяч вверх в обеих руках; 3-4- опуститься на ступни, руки в стороны, мяч в левой руке. Повторить 8 раз.

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 1-2- поворот туловища налево, мяч в левую руку; 3-4- и.п., мяч в левой руке; 5-8- то же в другую сторону. Ноги вместе, не сдвигать. По 3 раза в каждую сторону.

3. И.п.: стоя, ноги вместе, мяч внизу; 1- присед, мяч вверх; 2 – и.п. Повторить 6 раз.

4. И.п.: стоя, ноги врозь. Мяч за спиной; 1 – наклон вперед, прогнуться, мяч как можно выше. При наклоне голову не опускать. Смотреть вперед. Повторить 6 раз.

5. И.п.: стойка на коленях, мяч перед грудью; 1-2- наклон назад; прогнуться, мяч вверх; 3-4- и.п., повторить 6 раз.

6. И.п.: сед, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 – поднять правую ногу, мяч под ней в левую руку; 2 – и.п., мяч в левой руке; 3-4 – то же с другой ноги. По 4 раза под каждой ногой.

7. «Бревнышко»

8. Прыжки.

**Основная часть.**

**Игра «Собери мяч»** - Ребята, а давайте ваши маленькие мячи прокатим по залу. А теперь я предлагаю вам их собрать. Но собирать мы их будем с помощью стоп. Вы найдете мячик, захватите его стопами, попрыгаете с ним к корзине и положите его туда.

- пускай наши маленькие мячи отдохнут. А чтобы нам разрешили взять баскетбольные мячи для нас жители города мячей приготовили испытания: нужно пройти это расстояние перепрыгивая через скамейку, держась за края; потом прыжки на одной ноге через веревку вправо и влево; потом прыжок вверх, доставая предмет. Итак, два раза. На третий круг взять баскетбольный мяч и отбивая его дойти до кольца и бросить в него.

**Инструктор:** –Дети, самые большие мячи тоже хотят поиграть с нами. Разбирайте мячи и садитесь на ни: ноги на ширине плеч, руки сзади, приняли правильную осанку. По свистку ходьба вокруг мяча в одну сторону, затем в другую. Сесть на мяч, руки в стороны вдох, вернуться в и.п. – выдох.

- А давайте большие мячи превратятся в метеориты, а вот этот мяч будет планета Земля. Метеориты будут убегать от Земли, а Земля попытается их догнать. Тот метеорит, до которого дотронулась Земля – останавливается. Надо сесть на мяч и принять правильную осанку. Но есть у меня большая просьба, чтобы не начался Конец света, метеориты не должны сталкиваться друг с другом.

**Подвижная игра «Земля и метеориты»**

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Веселая игра получилась. А теперь надо восстановить дыхание.

*Упражнение на восстановление дыхания «Шарик»*

*(диафрагмальное дыхание)*

Вот так шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул – выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко… ровно… глубоко…

**Заключительная часть.**

**Инструктор: -** Вот, ребята, и закончилось наше путешествие. Надо нам возвращаться в свой детский сад. Город мячей он волшебный город и он хочет преподнести небольшой сюрприз. Закройте глаза!

*Появляются маленькие шарики.*

- Домой мы полетим каждый на своем воздушном шаре. Но прежде вы должны исполнить последнее желание города мячей. Если вам сегодняшнее занятие понравилось, то вы нарисуете на воздушном шаре улыбающееся лицо. А если нет – то грустное.

*Дети берут маркеры и рисуют лица на шарах.*

**Инструктор:** - Дети, давайте вспомним: где мы были? Что мы там видели? Чем занимались? У всех ли хорошо все получилось? Как вы думаете, что надо сделать, чтобы улучшить свои результаты и результаты товарищей? Какое у вас настроение?

- На этом наше путешествие закончилось. До свидания!