**Конспект НОД в средней группе по физической культуре «Веселый мячик»**

**Цель:** оптимизировать двигательную активность воспитанников

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать навыки ловли мяча после отскока от пола;

-учить выполнять прыжок из круга в круг;

- учить детей расслабляться и сохранять дыхание после физической нагрузки.

Развивающие:

- развивать интерес к занятиям по физической культуре;

- продолжать обогащать двигательный и познавательный интерес детей через подвижные игры;

- развивать умение играть в игры.

Воспитывающие:

- воспитывать общую культуру поведения и потребность в ЗОЖ;

- воспитывать дружеские взаимоотношения, взаимовыручку.

Оборудование: мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, обручи, шапочка кошки.

**Ход НОД**

I.Вводная часть.

Воспитатель читает стихотворение Л.М. Абелян

Есть у нас веселый мячик.

Посмотрите, как он скачет!

Надо всех сюда позвать,

С новым мячиком играть!

- Дети ,сегодня упражнения мы будем выполнять с мячами, а сейчас выполним разминку.

Ходьба мелкими и широкими шагами, между расставленными мячами, бег на носках, меняя направление движения, ходьба в разных направлениях.

II.Основная часть.

Построение в две шеренги для выполнения ОРУ с мячами.

1. «Поверни мяч». И.п. – ноги слегка расставить, руки с мячом вниз.1 – 2 –мяч вперед, кистями рук повернуть его к себе, согнуть руки; 3 – 4-и. п.
2. «Выше мяч». И. п.- о. с. , мяч за голову, локти в стороны. 1 – 2- подняться на носки, мяч вверх; 3 – 4-и. п.
3. «Передай». И.п.- сесть, ноги врозь, мяч на полу справа, руки на пояс.1 – 2- наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге; 3 – 4- и. п.
4. «Вокруг себя». И. п.- сесть, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу справа. 1 – 4- поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же влево, в и. п. мяч на полу слева.
5. «Бревнышко». И. п.- лечь на спину, мяч за голову. Поворот на живот, на спину, вернуться в и. п. То же в другую сторону.
6. «Не задень». И. п.- ноги слегка расставить, мяч на полу, руки на пояс. 8 – 12 подскоков и ходьба на месте.

Основные движения.

- Подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола.

- Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенных на расстоянии 20 см друг от друга.

- Подвижная игра «Птички и кошка».

Воспитатель с помощью считалки выбирает кошку, кошка сидит в домике. Остальные дети – птички. На слова воспитателя «кошка спит», дети бегают, имитируя движения птиц, на слова «кошка проснулась» - дети встают в обучи. Кто не успеет встать в обруч, «кошка» ловит.

III. Хороводная игра «Два веселых гуся»

Дети встают в круг, держась за руки и поют песню «Два веселых гуся»и выполняют движения по тексту.

Воспитатель: «А теперь пора прощаться ,

Я желаю закаляться.

Солнце, воздух, спорт, вода – наши лучшие друзья.