

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 158» городского округа Самара

РОССИЯ, 443004, г. САМАРА, Молодежный пер., д. 20а
тел.: (846) 330-15-66 факс: (846) 330-15-66 e-mail: dd158@bk.ru

Открытый показ НОД с участием родителей

в средней группе «Мяч - мой лучший друг»

для педагогов ДОУ

Подготовила и провела:

Инструктор по физической культуре

Коновалова С.И.

2015 год

Цель: популяризация и пропаганда ЗОЖ детей и их родителей через организацию спортивного занятия.

Задачи:

- способствовать установлению с родителями доверительной атмосферы, способствующей здоровью и сбережению детей; доставить обоюдную радость от общения родителей и детей в совместной двигательной деятельности.
- совершенствовать у детей умение прокатывать мяч по гимнастической скамейке, бросать мяч от груди в баскетбольное кольцо, бросать и ловить мяч после отскока двумя руками в ходьбе.
- развивать физические качества: ловкость, гибкость, меткость.
- воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность.

Оборудование: мячи большого диаметра по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 баскетбольные корзины, 2 конуса, атласные ленты для подвижной игры.

Использование здоровьесберегающих технологий: точечный массаж, дыхательная гимнастика, пальчиковая игра.

Ход НОД:

Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>1.Вводная часть. Мы сегодня в гости к вам Пригласили пап и мам. Заниматься вместе с нами Я хочу вам предложить, Чтобы в семьях наших дружных Всегда здоровенькими быть!</p> <p>Здравствуйтесь, ребята! Здравствуйтесь, уважаемые взрослые! Пригласили мы вас сегодня на физкультурное занятие, которое называется «Мяч - мой лучший друг». Вас ждут интересные и веселые движения, полезные</p>	<p>5 мин.</p>	<p><i>Под музыку заходят в зал родители, затем дети встают в шеренгу друг против друга.</i></p>

<p>упражнения и, конечно же, игра. Ребята подойдите к своим родителям и обнимите их крепко и вставайте в пары с родителями. Равняйся! Смирно! Направо! Парами в колонне в обход по залу шагом марш. <i>Обычная ходьба</i> Шагают наши прямо по дорожке. Мы шагаем, мы шагаем Дружно ножки поднимаем.</p>	<p>1 круг</p>	<p>Все движения выполняются под музыкальное сопровождение. При ходьбе обращать внимание на осанку, на мягкую поступь ног во время марша.</p> <p>Следим за правильностью выполнения движения: руки прямые, носочки высокие.</p>
<p><i>Ходьба на носочках</i> Руки мы вверх подняли, На носочках пошагали. На носочках мы идем Прямо голову несем.</p>	<p>0,5 круга</p>	<p>Следим за правильностью выполнения движения: спина прямая.</p>
<p><i>Ходьба на пятках</i> Руки на пояс ставим, На пятках пошагаем. Мы на пяточках идем Прямо голову несем.</p>	<p>0,5 круга</p>	<p>Следить за правильностью выполнения движения: локти в сторону, спина прямая, пальцы на ногах подогнули.</p>
<p><i>Ходьба на наружной стороне стопы</i> Руки за голову убираем В медвежат вас превращаем Пальчики на ногах подогнули На наружной стороне стопы шагнули. Вот какие медвежата!</p>	<p>0,5 круга</p>	<p>Следим за правильностью выполнения движения: кисть в кулачок собрали, локти слегка согнули. Соблюдать дистанцию.</p>
<p><i>Бег в среднем темпе.</i> А теперь широким кругом Побежали друг за другом. Побежали, побежали Никого не обогнали.</p>	<p>1 круг</p>	<p>Точечный массаж и дыхательная гимнастика по К. К. Утробинной. Комплекс №1.</p>
<p><i>Обычная ходьба.</i> Бегать ножки все устали, Ножки снова пошагали.</p>	<p>0,5 круга</p>	

<p>На месте стой! Раз! Два! Налево! Давайте восстановим дыхание.</p>		
<p>2. Основная часть. В одной колонне по одному идем, Мяч большого диаметра берем.</p> <p><i>ОРУ мячом большого диаметра</i></p>	<p>14 мин.</p>	
<p>1.«Мяч вверх» И.П.: ноги на ширине ступни, мяч внизу в вытянутых руках. 1-мяч вперед,2-мяч наверх,3-мяч вперед,4- И.П.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Мяч держать двумя руками, крепко, чтобы он не выпал, смотреть на мяч.</p>
<p>2.«Покажи мяч» И.П.: ноги ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. 1-мяч вперед поворот направо,2- И.П.,3-мяч вперед, поворот налево,4.- И.П.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Руки прямые, пятки от пола не отрывать, делать под музыку.</p>
<p>3.«Катаем мяч» И.П.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1 -катим мяч по правой ноге до носочка, 2 – катим мяч к себе,3-катим мяч по левой ноге до носочка,4- катим мяч к себе</p>	<p>4 раза</p>	<p>Дотягиваться до носка ноги.</p>
<p>4. «Приседаем с мячом» И.П. -основная стойка, мяч внизу в прямых руках. 1-мяч вперед приседаем,2- И.П. 3- мяч вперед приседаем,4- И.П.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Держим спинку прямо</p>

<p>5.«Поднимаем мяч» И.П.: сидя, мяч зажат между ног, руки упор сзади. 1-2- поднять мяч вверх; 3-4- И.П.</p>	4 раза	Зажать мяч щиколотками, держать крепко, чтобы мяч не выпал, ноги не сгибать.
<p>6. «Прыгаем, как мячики» И.П.: мяч зажат между стоп, руки на пояс. Прыжки вокруг себя в чередовании с ходьбой</p>	4 раза	Прыгать легко, на носочках.
<p><i>Основные виды движения:</i> 1. прокатывание мяча двумя руками по гимнастической скамейке</p>	2 раза	Выполнять поточно - групповым способом
<p>2. броски мяча от груди с места двумя руками в баскетбольное кольцо</p>	2 раза	Баскетбольная корзина на высоте 1,5 м, расстояние 1,8 м. Соблюдать технику выполнения.
<p>3.броски мяча об пол двумя руками и ловля его после в ходьбе.</p>	2 раза	Бросать на каждый шаг. Расстояние 4 м.
<p><i>Игра «Ловишки с ленточками»</i></p>	2 раза	Закрепить правила игры. Первый раз играют дети, второй раз родители.
<p>3.Заключительная часть.</p>	1-2 мин.	Следить за правильностью выполнения.
<p><i>Пальчиковая игра «Дружная семья»</i></p>	2 раза	Заканчивается совместное занятие словами:
		<p>В семейном кругу мы с вами растем: основа основ – родительский дом. В семейном кругу мы с вами живем: основа основ – родительский дом. В семейном кругу все корни твои и в жизнь, ты, выходишь из семьи.</p>

