**Конспект НОД по физкультуре в подготовительной группе**

**Занятие 28**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.

**I часть.**Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.

**II часть**. *Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)*

**1**. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч
вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
**2.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — на
клон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).
**3.** И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед;
3—4 — исходное положение (6 раз).
**4.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.
1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги кдругой;
3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).

**5.** И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ре
бенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), переби
рая его руками (3 раза в каждую сторону).

**6**. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу.
Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

*Основные виды движений*:
**1**. Прыжки в длину с места.
**2**. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция
6-10 м).
**3.** Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не
касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).

**4**. Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза).

Упражнение в лазаньи в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.

Подвижная игра «Горелки».

**III часть**. Игра малой подвижности «Летает — не летает».