Составила: инструктор по ФК Комарова И. Ю.,

МБДОУ детский сад №5 «Звёздочка»,

п. Усолье -7 , Иркутская область

**Конспект НОД по физической культуре с массажными мячами**

для детей средней группы

**Цель:** Познакомить детей с массажным мячиком через занятие.

**Задачи:**

- Формирование основ здорового образа жизни

- Учить прокатывать мяч.

- Развивать моторику рук

**Оборудование:** массажные мячи по количеству детей.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Участники:** дети старшей группы.

**Время проведения:** 20 мин.

**Ход занятия:**

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

**I .Вводная часть. (3 мин)**

 **Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Повернулись все «Направо!» в обход по залу «Шагом марш!».

- Обычная ходьба.

- Ходьба на носках, руки вверх.

- Бег «змейкой».

- Прыжки боком приставным шагом.

**II. Основная часть( 10мин)**

 Дети встают 2 колонны. Все берут по массажному мячу.

Комплекс упражнений с массажными мячами. ОРУ(7мин);

1. И.п. –мяч в правой руке.

 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, мяч переложить в левую руку.

 2 – вернуться в и.п. Повтор. 5-6 раз.

2. И.п. – руки в стороны, мяч в правой руке.

 1 – руки вперёд, мяч переложить в левую руку.

 2 – руки за спину, мяч переложить в правую руку. Повтор. 6 раз.

3. И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу.

 1 – поворот вправо, руки вытянуть вперёд.

 2 – и.п. также влево. Повтор. 6 раз.

4. И.п. – руки в стороны, мяч в правой руке.

 1 – поднять правую ногу, мяч переложить в левую руку под ногой.

 2 – и.п. тоже с левой ногой. Повтор. 6 раз.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках над головой.

 1 – наклон вниз, руки с мячом резко опустить и сказать «Ух!».

 2 – И.п. Повторить 5-6 раз.

6. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

 1 – присесть, руки вперёд, мяч переложить в левую руку.

 2 – И.п. Повтор. 5-6 раз.

7. Прыжки, как мячики.

 **Инструктор:** Молодцы, зарядку выполнили, теперь давайте поиграем с массажными мячами.

**Эстафета. «Прокати мяч»**

Дети делятся на команды, по очереди прокатывают мяч между кочками.

**III. Заключительная (7 мин)**

**Инструктор:** Сейчас мы выполним массаж с помощью массажных мячей.

**1. Массаж кистей рук:**

Ребятки в кружок собираются,

А мячики в ручки забираются.

Мячик, мячик ты колючий,

Покатись-ка между ручек.

Мячик катается, ладошка улыбается.

Детки стараются, мячик медленно катается.

Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал.

На ладошку нажал.

Посмотри-ка, ямки стали,

А ладошки не устали.

**2. Массаж правой и левой руки**:

- Мячик забирается вверх по горке и скатывается вниз

*Мячик катают вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч.*

**3. Массаж груди:**

- Мячик бегает по кругу на полянке

*Мячик катаем ладошкой по кругу на груди.*

**4. Массаж живота:**

Мячик катаем ладошкой по кругу по животу.

5. Массажируем правый бок, а затем левый.

Мячик катаем вперёд-назад по правому и левому боку.

6. Массаж ног:

Мячик катаем сначала по правой, а затем по левой ноге.

 Воспитатель: Ребята скажите, а мы всё помассировали мячиком или что-то пропустили? Конечно наши спинки, а кто нам поможет их помассировать? Конечно мы друг другу.

**7. Массаж спины:**

*Дети пододвигаются ближе друг к другу, встают друг за другом и катают массажный мяч по спинке.*

**Инструктор:** Ну как понравился вам массаж?

Ответы детей: Да.

 **Инструктор**: На этом наше занятие заканчивается. Надеюсь, вы станете сильными, здоровыми и крепкими.

**Инструктор**: До новых встреч! – На право, за направляющим в группу шагом - марш!

**Отзыв о физкультурном занятии конспект НОД по физической культуре с массажными мячами**

Проводила Комарова Ирина Юрьевна, инструктор по физического воспитания, МДОУ д/с № 5 «Звездочка» п. Усолье – 7.

Дата проведения 27 октября 2022 года.

Педагогом был подготовлен зал к развлечению: проветрен, проведена влажная уборка, празднично оформлен. Оборудование за ранее разложено в зале.

Цель и задачи занятия были достигнуты на знятии. Упражнения соответствовали возрасту детей средней группы.

Основная часть занятия состояла из несложных упражнений с применением массажного мяча.

В заключительной части использовался массаж с применением массажного мяча. Дети проговаривали стихи и катали мяч в соответствии с текстом. Метод с использованием массажного мяча хорошо подходит в конце занятия.

Время проведения развлечения составляла 20 минут. Содержание занятия оптимально, доступно, интересно и полезно для физической активности детей. Высокий уровень организации занятия педагог умеет удерживать внимание, что позволяет выстроить слаженную совместную работу.

Речь педагога грамотная, эмоциональная, спокойная. Педагог умеет привлечь внимание детей, творчески подавая материал. Учитывается в ходе занятия особенности каждого ребенка в зависимости от психолого-физических и индивидуальных особенностей.

Занятие способствовало формированию профессиональных компетенций, продолжение образований и эффективного самообразования. Дети получили удовольствие от участия на занятии. Задачи выполнены.

Массажный мяч можно использовать занятиях физкультуры, утренних гимнастиках.

Заведующий Т.В. Яковлева