НОД по физической культуре в старшем дошкольном возрасте

**Цель:** Укрепление физического и психологического здоровья.

**Задачи:**

- закреплять умение выполнять общеразвивающие упражнения с мячом;

- закреплять навык подбрасывания мяча вверх двумя руками снизу и ловля его после хлопка (2-3 хлопка)

- развивать глазомер.

**Ход занятия:**

1. Ходьба на месте, по кругу, на носках, на пятках.

Бег на месте.

Комплекс упражнений с мячом для старшего дошкольного возраста

(все упражнения выполняем 6-8 раз)

1. Ноги на ширине плеч,

мяч в обеих руках внизу.

1-поднять руки с мячом вверх

2-исходное положение

1. Ноги на ширине плеч,

Руки в стороны, мяч в правой руке

1-поворот вправо, переложить мяч в левую руку

2-выпрямится

3-поворот влево

4-выпрямится

1. Ноги на ширине ступни

Руки с мячом подняты вверх

1-присесть, положить мяч на пол

2-выпрямиться, руки вверх

3-присесть, взять мяч

4-выпрямиться, руки вверх

1. Стоя на коленях

Мяч в правой руке

1-поворот вправо, положить мяч между ступнями

2-выпрямиться

3-поворот влево, взять мяч

4-выпрямится

То же в другую сторону

1. Сидя на полу

Мяч в обеих руках

1-наклониться, зажать мяч ступнями ног

2-лечь на спину, ноги с мячом поднять вверх

3-отпустить мяч, поймать руками

4-исходное положение

1. Лежа на животе

Мяч в вытянутых руках

1-поворот право (на спину)

2-поворот вправо (на живот)

3-поворот влево (на спину)

4-поворот влево (на спину)

1. Мяч на полу,

Руки свободны

1-8- подскоки вокруг мяча в правую (левую) стороны

1. Стоя на месте подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить его после хлопка.

Мяч стараться бросать выше головы. При ловле мяча, не прижимать его к груди.

1. Малоподвижная игра

«Вернись на свое место»

Ребенок закрывает глаза. Ведущий говорит сколько шагов нужно сделать вперед. Ребенок, не открывая глаз, выполняет задание. По команде «Вернись на свое место», ребенок должен выполнить столько же шагов назад и оказаться на месте. Побеждает тот, кто более ближе вернулся к исходному месту.