НОД по физической культуре во средней группе

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

**Задачи:**

- закреплять умение выполнять общеразвивающие упражнения с мячом;

- закреплять навык перебрасывания мяча руками двумя руками снизу;

- развивать глазомер.

**Ход занятия:**

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

Бег на месте.

Комплекс упражнений с мячом для среднего дошкольного возраста

(все упражнения выполняем 5 раз)

1. Ноги широкой дорожкой

Руки с мячом опущены

1-руки вверх

2-руки вниз

1. Ноги широкой дорожкой

Руки с мячом вытянуты вперед

1-поворот вправо

2-выпрямиться

3-поворот влево

4-выпрямиться

1. Ноги узенькой дорожкой

Руки с мячом опущены

1-присеть, положить мяч

2-выпрямиться, хлопнуть над головой

3-присеть, взять мяч

4-выпрямиться

1. Сидя на полу

1-4-прокатить мяч по ногам вперед

1-4-прокатить мяч по ногам назад

1. Мяч на полу

Руки на поясе

1-8-прыжки возле мяча

1. Стоя друг напротив друга (расстояние 1,5 м), перебрасывать мяч двумя руками снизу.

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

1. Малоподвижная игра

«Назови овощи»