



Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 7 города Тюмени  
(МАДОУ д/с № 7 города Тюмени)

**План-конспект  
развлечения по физическому развитию  
«Весёлые мячи»  
для детей 6-7 лет**

**Инструктор по физической культуре:**

Чистякова Лилия Сайфулловна

Тюмень, 2018г.

## План-конспект развлечения по физическому развитию

1. Группа подготовительная
2. Количество занимающихся 12 человек
3. Дата проведения \_\_\_\_\_
4. Место проведения МАДОУ детский сад №183 города Тюмени
5. Ф.И.О. инструктора по физической культуре Чистякова Лилия Сайфулловна
6. Тема развлечения «Весёлые мячи»
7. Цель: Развитие координации движений при выполнении физических упражнений и в спортивных играх с фитболами.
8. Задачи:
  - Развивать координацию движений;
  - Способствовать совершенствованию двигательных умений и знаний правил выполнения физических упражнений на фитболах;
  - Воспитывать ценностное отношение к здоровью.
9. Инвентарь и оборудование: фитболы – 12шт., мячи резиновые – 12 шт., мячи массажные – 12 шт., мультимедийное оборудование, музыкальный центр.

Часть занятия	Содержание материала	Дозировка	ЧСС	Организационно-методические указания
Подготовительная	<p><i>Дети заходят в зал. Построение в одну шеренгу. Инструктор по физической культуре и дети приветствуют друг друга.</i></p> <p><b>Инструктор по физической культуре:</b>  Вы, ребята, дружные?  Вы, ребята, крепкие?  А, быть может, быстрые, ловкие и меткие?  Может вы и сильные? Да еще умелые?  Весёлые, игривые, бодрые и смелые?</p> <p><b>Ответы детей</b></p> <p><b>Инструктор по физической культуре:</b>  Вы, ребята, молодцы,  И бодры и веселы.  А как у вас это получается?</p> <p><b>Ответы детей</b></p> <p><b>Инструктор по физической культуре:</b>  Я пришла к вам из детского сада №7 и принесла с собой электронное письмо от ребят этого детского сада. Послушаем его?  <i>Дети и инструктор по физической культуре смотрят видеозапись «Электронное письмо», в которой звучит приветствие ребят из детского сада №7. Они предлагают выполнить физические упражнения с мячами и футболами.</i></p> <p><b>Инструктор по физической культуре:</b>  Ребята, я предлагаю вам снять фильм о том, как мы выполняем физические упражнения и игры с мячами. А потом отправить его ребятам из 7 детского сада. Согласны?</p> <p><b>Ответы детей</b></p> <p><b>Инструктор по физической культуре:</b>  Начинаем. Запись. Вперёд.</p> <p><b>1.Ходьба</b>  - обычная, руки с мячом вытянуты вперед;  -на носках, руки с мячом вытянуты вверх;  -на пятках, руки с мячом за головой;  - с высоким подниманием колен, мяч прижат к животу, коленом достать до мяча;  - обычная ходьба с мячом в руках перед грудью.</p> <p><b>2.Бег</b>  - обычный, с мячом в руках;  - левым приставным шагом с мячом в руках;  -правым приставным шагом с мячом в руках;  -медленный с мячом в руках перед грудью.</p> <p><b>3.Ходьба</b>  -спокойная, с выполнением упражнения с мячом на дыхание вдох-выдох.</p> <p><b>Инструктор по физической культуре:</b>  Мой весёлый, звонкий мяч,  Ты куда помчался вскачь?  Жёлтый, красный, голубой,  Не угнаться за тобой!</p>	5 мин	90уд/ мин	Следить за осанкой, спина прямая

	<p><b>Инструктор по физической культуре:</b>  Ребята, посмотрите на цвет мячей на своих футболках и на цвет мячей на полу, найдите себе место в зале.</p> <p><i>На футболках у детей и на полу - наклейки – мячи. Мячи разных цветов. По цвету мяча дети находят себе место в зале.</i></p> <p><u>ОРУ на фитболах</u>  И.П.: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.  И.П.: то же Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.  И.П.: то же  1-2-руки вверх, потянуться;  3-4-и.п.  И.П.: сидя на мяче, руки на бедрах.  1- поворот головы вправо;  2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.  4- и.п.  И.П.: сидя на мяче, руки за спину.  1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться;  2-и.п.  И.П.: сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.  1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу  И.П.: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.  1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола;  5- И.П.: (6 раз)  И.П.: лёжа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе.  1-3-приподнять таз от пола.  2-4-и.п.  И.П.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.  1-3-передать мяч из рук в ноги (и наоборот)</p>	<p>6 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>120уд/ мин</p>	<p>Спину держать прямо, сохраняем равновесие</p> <p>Соблюдать дистанцию между детьми</p>
<p>основная</p>	<p><b>Инструктор по физической культуре:</b>  Ребята, а сейчас я предлагаю вам посоревноваться с «Веселыми мячами». Для этого нам надоделиться на две команды. Посмотрите на мячи-наклейки, посчитайте части на них. Соберите 2 команды по равному количеству частей на ваших мячах-наклейках.</p> <p><i>На футболках у детей наклейки – мячи разделены на части. По количеству на них частей дети собирают две команды (1 команда – мяч разделен на две части, 2 команда – мяч разделен на три части).</i></p> <p><b>Построение детей в команды.</b></p>	<p>13мин</p>	<p>150 уд/ мин</p>	

**Инструктор по физической культуре:**

У нас получились две команды. Давайте придумаем название вашим командам. Поприветствуйте друг друга.

**Дети хлопают в ладоши.**

**Инструктор по физической культуре:**

Перед нами табло для подсчета очков. За правильное выполнение задания команда будет получать балл.

*Инструктор по физической культуре по окончании конкурса на табло ставит бал (картинка мяча).*

Мяч сбоку

—От каждой команды (скороговоркой) выбирается ребенок – ведущий, который встает у корзины с мячами. Остальные дети сидят на фитболах в двух шеренгах по пять человек плечом к плечу.

-По сигналу ребенок - ведущий вытаскивает мячи из корзины и передает детям на фитболах. Дети, сидящие на фитболах, передают мячи друг другу. Как только у всех детей в руках окажутся мячи, они поднимают их вверх. Также по цепочке дети возвращают мячи обратно. Как только все мячи окажутся в корзине, дети поднимают руки вверх.

*Скороговорка: Мяч скучал на чердаке.*

*Мячик ищут в сундуке.*

*Тщетно ищут мячик девочка и мальчик.*

Мячи по кругу

—Дети сидят на фитболах, образуя два круга.

-По сигналу дети выполняют бросок мяча вверх и передают его соседу справа. По второму сигналу дети выполняют бросок и передают по кругу малый мяч.

**Инструктор по физической культуре:**

Какой мяч подбрасывать и передавать было легче? Почему?

**Ответы детей**

Прокати мяч

- Дети прокатывают фитбол ногами, сидя, упор рук сзади.

Прыжки на фитболах

-Дети прыгают на фитболах до ориентира, берут малый мяч из корзины и кладут в кольцо, расположенное на полу, стараясь попасть в ячейку кольца.

**Инструктор по физической культуре:**

А сейчас увлекательная игра «Кто быстрее?»»

**Подвижная игра «Кто быстрее?»».**

*Дети под музыку катают фитболы в рассыпанную. Музыка останавливается и дети, глядя на предложенную схему - позу, стараются принять такое же положение: встать и поднять фитбол высоко над головой, собрать фитболы все вместе и образовать вокруг них круг, собрать круг, сидя на фитболах.*

3 мин

140уд/  
мин

Соблюдать  
правила игры

заключительная	<p><b>Инструктор по физической культуре:</b> Ребята, у меня есть интересные мячи. Какие они? <b>Ответы детей:</b> колючие, цветные, маленькие...</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика «Этот мячик непростой»</b> <i>Инструктор по физической культуре вместе с детьми произносит слова и выполняет упражнения пальчиковой гимнастики.</i> Этот мячик непростой, он колючий, вот такой! Будем с мячиком играть и ладошки согревать Раз катаем, два катаем, и ладошки согреваем В руку правую возьмем, в кулачок его сожмем Раз сжимаем, два сжимаем, мячик мы не выпускаем В руку левую возьмем, в кулачок его сожмем Раз сжимаем, два сжимаем, мячик мы не выпускаем Мы положим мяч на пол И посмотрим на ладошки И похлопаем немножко!</p> <p><b>Инструктор по физической культуре:</b> Вот и пришла пора подвести подсчет голосов и определить победителей соревнований «Веселые мячи». <i>Дети подсчитывают количество мячей на табло и поздравляют победителя.</i></p> <p><b>Инструктор по физической культуре:</b> Ребята, закончились наши соревнования. Пора и заканчивать наш фильм. Давайте передадим привет ребятам из детского сада №7.</p> <p><b>Инструктор по физической культуре:</b> Стоп. А сейчас я возьму флэш - карту и отнесу ее ребятам.</p> <p><b>Инструктор по физической культуре:</b> Вы, ребята, дружные? Вы, ребята, крепкие? А, быть может, быстрые, ловкие и меткие? Может вы и сильные? Да еще умелые? Весёлые, игривые, бодрые и смелые?</p> <p><b>Ответы детей</b></p> <p><b>Инструктор по физической культуре:</b> Вы, ребята, молодцы, И бодры и веселы. Крепкие, умелые, Ловкие и смелые.</p>	3 мин	90уд/ мин	Следить за осанкой, спина прямая
----------------	--	-------	--------------	----------------------------------

Подпись проводящего занятия \_\_\_\_\_