

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» комбинированного вида
города Унеча Брянской области.**

**Конспект образовательной деятельности по физическому развитию
детей 5-6 лет
«Веселые Смешарики»
(с использованием мячей фитболов)**

Воспитатель:
Барашок В.С.

2019 г.

Цель: профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата

Задачи:

- продолжать развивать физические качества: силу, выносливость, координацию;
- продолжать развивать двигательную активность детей в упражнениях с фитболами;
- совершенствовать технику бросков мяча парами: снизу; из-за головы об пол – поймать после отскока;
- учить перекатывать мяч друг другу ногами, сидя;
- закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками, стоя на одном месте;
- формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитывать интерес к физической культуре, желание осознанно заботиться о своем здоровье;
- развивать воображение, внимание; воспитывать нравственные качества, доброжелательность, дружеские взаимоотношения, создать обстановку психологического комфорта.

Развивающая среда: фитболы, парашют, воздушный шар

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, вы любите мультфильмы про смешариков? Как их зовут? Какие они? В нашем зале есть много спортивных предметов и оборудования, как вы думаете, на что могут быть похожи Смешарики? (*Мячи, массажные мячики, фитболы*)

Для чего еще нам нужны фитболы? (*Для того чтобы была красивая осанка, прямая спина, сильный пресс.*) Вы хотите, чтобы у вас была красивая осанка, сильный пресс, руки и ноги? Тогда приглашаю вас на веселую тренировку с шариками-смешариками?

Вводная часть:

Воспитатель: Каждый возьмите по одному фитболу, и представьте, что это один из смешариков. Но я должна вас предупредить: впереди нас ждут не простые задания! Как вы думаете, какими мы должны быть, чтобы справиться с ними? (*Правильно – сильными, смелыми, ловкими*). Вы такие? Тогда тренировка начинается.

Разминка

- ходьба с фитболом в руках;
- ходьба на носках, фитбол в руках, поднятых над головой;
- ходьба на пятках, руки с фитболом вытянуть вперед;
- бег в среднем темпе;
- ходьба с восстановлением дыхания.

Перестроение в шеренги.

1. Основная часть. Общеразвивающие упражнения

Инструктор: У каждого Смешарика есть свое любимое упражнение.

Мы сможем их выполнить? (*Ответ детей*). Тогда приступим к разминке.

1. *«Совунья поворачивает голову из стороны в сторону».*

И. п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на поясе, спина прямая.

- 1- повернуть голову в правую сторону;
- 2- повернуть голову прямо;
- 3- повернуть голову в левую сторону;
- 4- вернуться в и. п.

Выполнить 8 раз.

2. *«Крош потягивается»*

И. п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на плечи, спина прямая.

- 1 – поднять руки вверх;
- 2- вернуться в и. п. опустить руки на плечи.

Выполнить 6 раз.

3. *«Ёжик делает зарядку»*

И. п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на поясе, спина прямая.

- 1- наклон вправо;
- 2 — вернуться в и. п.;
- 3 — наклон влево;
- 4 — вернуться в и. п.

Выполнить 6 раз.

4. *«Копатыч готовится к полету на самолете»*

И. п. — стоя лицом к фитболу на коленях, руки на фитболе.

- 1- прокатиться животом на фитбол, руки на ковре, ноги вместе, носочки соединены;
- 2- вернуться в и. п.

Выполнить 4-5 раз.

5. *«Нюша загорает»*

И. п. – лежа на спине, пятки на фитболе, ноги прямые, руки на ковре.

- 1 – поднять живот и удерживать равновесие;

2- вернуться в и. п.

Выполнить 4-5 раз.

6. «Пин делает мостик»

И. п. — сидя на ковре, спиной к фитболу

1 - прокатываемся на спине, страхуем ногами и руками;

2- вернуться в и. п.

Выполнить 4-5 раз.

7. «Барааш изображает улитку»

И. п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях, зажимаем фитбол.

Ползти вперед с фитболом, не выпуская из ног.

Воспитатель: Я прямо чувствую, что у вас прибавились силы. Мы зарядились энергией! Значит, мы можем дальше продолжать нашу веселую тренировку. Тогда приступим к самым сложным заданиям. Их надо выполнять в парах, и я предлагаю вам выбрать себе товарища, с которым вы будете проводить тренировку. А шарики-смешарики нам в этом помогут.

II. Основные виды движения:

Упражнение в парах с фитболом.

— отбивать фитбол двумя руками, стоя на месте;

— прокатывание мяча ногами, сидя, упор рук сзади.

Воспитатель: Молодцы, справились со всеми заданиями! А теперь пора и отдохнуть! Смешарики очень любят играть, бегать, как, впрочем, и мы. Самая любимая игра у них называется «Кто быстрее займёт фитбол». Становимся в круг. Ставим фитболы на рожки.

Подвижная игра «Кто быстрее займёт фитбол»

Дети сидят на мячах по кругу. По сигналу (*включается музыка*) дети встают с фитболов и начинают бегать по кругу. Когда музыка заканчивается, каждый ребёнок должен занять любой мяч и сесть на него.

Воспитатель: Когда смешарики устают играть, они садятся в шар-парашют и отправляются в путь.

Игра малой подвижности с парашютом «Веселые парашютисты».

*Ты катись веселый мячик,
Парашют не даст упасть,
У кого веселый мячик –
Постарайся передать!*

Дети берутся за края парашюта и делают маленькую волну, большую волну. Затем в парашют кладут один маленький мяч, другой и так по очереди 5-6 мячей. Надо удерживать на волнах парашюта Смешариков, чтобы они не упали на пол.

III. Заключительная часть.

Воспитатель: Вот и подошла к концу наша тренировка с шариками-смешариками? Вы справились со всеми заданиями? Что было самым трудным? А вы расскажете кому-нибудь сегодня о нашей тренировке? Что было самым интересным? С образом кого из смешариков вы могли бы сравнить свое настроение? Ваше настроение изменилось после занятия? А каким оно стало? Хотели бы вы еще раз поиграть с шариками-смешариками? Тогда в следующий раз мы продолжим тренировку, а сейчас вам надо возвращаться в группу! До свидания!