

МБДОУ детский сад №11 города Вязьма Смоленской области

*Физкультурный досуг*  
*в подготовительной группе*  
**«Мой веселый звонкий мяч»**

**Провела:** воспитатель  
МБДОУ детский сад № 11 города  
Вязьма Смоленской области  
Иванова М.С.

Вязьма 2020 г.

## Программные задачи:

1. Упражнять в прыжках на двух ногах с мячом зажатым между ног - с продвижением вперед, отрабатывать в умении сохранять устойчивое равновесие.
2. Упражнять в ведении мяча правой и левой рукой во время ходьбы, отрабатывать положение кисти во время удара по мячу, в умении не терять мяч.
3. Упражнять в метании мешочков с песком в горизонтальную цель правой рукой сбоку, отрабатывать последовательность действий.
4. Упражнять в умении перемещать воздушные шары за линию, отрабатывать умение не терять воздушный шар и не касаться его руками.
5. Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, координацию движений.
6. Воспитывать честность во время выполнения игровых заданий.

**Оборудование:** мячи 10 шт. (диаметр 8см.) . обручи 2 шт. (диаметр 1 м., мешочки с песком 10 шт. повязки красного цвета 8шт. синего цвета 8шт. воздушные шары 2 шт.

Ход физкультурного досуга.

## ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМАНД.

*Команды «Синие» и «Красные». Команды, приветствуют друг друга!*

**«Синие».** Девиз: Мы команда хоть куда! В спорте все мы мастера.

Будем бегать, мяч катать. За победу воевать.

**«Красные»** - Девиз наш дружба и успех! Мы победим сегодня всех.

На разминку шагом марш!

Дети перестраиваются в три колонны.

## 2. РАЗМИНКА.

Разминка с мячом под песню «Мой хороший мячик»

Сл. З. Шим. Муз. М. Минков.

Проигрыш Маршируют на месте

Мой хороший мячик, самый лучший мячик. Он похож на зайца, потому что скачет.

**И. п. о. с. мяч в право руке. 1 –руки вверх переложить мяч в левую руку. 3 – 4 И. п. 4 раза**

Мой хороший мячик, по ладошке хлопнет, Он похож на солнце, потому что теплый.

И. п. о. с. мяч в правой руке. правая рука с мячом в сторону, левую ногу в левую сторону на носок. То же в др. сторону 4 раза.

А на кого он еще похож? Догадайтесь! Догадайтесь!

На зебру, потому что полосатый. На землю, потому что круглый.

**И. п. о. с. мяч в обеих руках внизу, 1 -руки вверх, 2 - туловищ наклон вправо, 3 - прямо 4 - и. п. Тоже влево. 4 раза**

На мальчишек, потому что он не плачет. А еще он похож на меня! Потому что он веселый, потому что он веселый потому что он веселый. Он похож на меня.

**И. п. руки у плеч, мяч в правой руке. 1 - повороты туловища вправо, 2 - прямо. 3 - влево. 4 - прямо. 4 раза.**

Мой хороший мячик побежит вдогонку, он поход на птицу, потому что звонкий Прыжки (ноги вместе, ноги врозь, мяч в обеих руках перед грудью. 4 раза.

Мой хороший мячик. Легкий и огромный, он похож на сказку. Потому что добрый. Спокойная ходьба, на месте мяч в правой руке.

**Упражнение на дыхание «Подуем на мяч ».**

**Эстафета. 1. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».**

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обрато возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

**Эстафета. 2 «Проведи мяч».**

Мяч вести правой и левой рукой по- переменнo до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

### **Эстафета 3. «Попади в цель».**

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч) .

### **Эстафета 4. «Собери мячи по цвету»**

Все участники берутся за полотно, на котором лежат мячи синего и красного цвета. На счет три мячи подбрасываются вверх и разлетаются в разные стороны. Капитаны держат корзины, а остальные участники собирают мячи своего цвета.

### **Эстафета 5. Конкурс капитанов**

При помощи мячей капитаны должны переместить воздушные шары через полосу «границу» на сторону противника.

**Игра «Танец с мячом дети образуют два круга.** Под музыку пляжный мяч передают в своем кругу друг другу. На ком остановится музыка, тот танцует в центре круга.

Награждение команд.