

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар "Детский сад
комбинированного вида № 136 "Тополёк"**

Конспект по физической культуре с использованием фитболов
в старшей группе: «Веселая тренировка»

Составила инструктор по физкультуре:
Кравченко Ксения Игоревна
Высшая квалификационная категория

Краснодар, 2023 г.

Время, длительность: 30-35 минут

Образовательные области: физическое развитие

Цель: приобщение к здоровому образу жизни с помощью нетрадиционных форм работы и здоровьесберегающих технологий: фитбол-аэробики, дыхательной гимнастики.

Оздоровительные задачи:

— Формирование потребности в активном и здоровом образе жизни, правильную осанку.

— Укрепление здоровья, увеличение работоспособности.

Образовательные задачи:

— 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;

Воспитательные задачи:

— воспитывать интерес к физической культуре, желание осознанно заботиться о своем здоровье;

— Формировать дружеские взаимоотношения между детьми;

Развивающие задачи:

— продолжать развивать физические качества: силу, выносливость, координацию;

— продолжать развивать двигательную активность детей в упражнениях с фитболами;

— формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

— развивать воображение, внимание; воспитывать нравственные качества, доброжелательность, создать обстановку психологического комфорта.

Развивающая среда: фитболы, парашют, воздушный шар

Ход занятия:

Звучит песня из мультфильма Смешарики «От винта»

Дети в колонне по одному входят в зал, строятся в шеренгу. Инструктор проверяет осанку.

- Здравствуйте, ребята! Равняйся! (дети выполняют команду)

- Вы узнали, что за песня? Из какого она мультфильма? (ответы детей)

- Ребята, вы любите мультфильмы про Смешариков? Расскажите о героях этого мультфильма. (Ответы детей)

- Напомните, мне как их зовут? Какие они? (ответы детей)

- В нашем спортивном зале есть много спортивных предметов и оборудования, как вы думаете, на что могут быть похожи Смешарики? (ответы детей)

- Да! Вы правы! Мячи, массажные мячики, фитболы.

- Для чего еще нам нужны фитболы?

- Правильно! Для того чтобы была красивая осанка, прямая спина, сильный пресс. Вы хотите, чтобы у вас была красивая осанка, сильный пресс, руки и ноги? (ответы детей)

- Тогда приглашаю вас на веселую тренировку с шариками-смешариками?

Вводная часть:

- И я, и шарики-смешарики очень ждали вас. Вы их увидели? Готовы играть и тренироваться? Тогда 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? (ответы детей)

- Правильно – сильными, смелыми, ловкими. Вы такие?(ответы дети) Тогда с начнет разминки.

Разминка (суставная гимнастика):

Упражнение № 1 - плавно, без резких движений поднимаем плечи вверх, затем опускаем вниз (8 раз).

Упражнение № 2 -И.п. - руки в стороны, сжаты в кулачки, круговые вращения кулаками в одну сторону, затем в другую (по 4 раза в каждую сторону).

Упражнение № 3 - И.п. - руки на плечи "Крылышки", круговые вращения в одну, затем в другую сторону (по 4 раза).

Упражнение № 4 - И.п. - стоя, руки на поясе, на 1- медленный наклон туловища влево, левую руку плавно спускаем вниз, на 2 - поднимаемся в и.п., на 3 - наклон вправо, правая рука скользит вниз, на 4 - возвращаемся в и.п. (8 раз)

Упражнение № 5 - И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки держим на коленях. Круговые вращения коленями в одну, затем в другую сторону (по 4 раза).

Упражнение № 6 - "Вратарь" - И.п. - Стоя, ноги на ширине плеч, руки на коленях. На 1 - соединяем колени вместе, на 2 - возвращаемся в и.п. (8 раз).

Упражнение № 7 - "Замок" - И.п. - ноги вместе, руки соединяем друг с другом в замок. Крутим замочек, пытаемся его открыть. На 1 - поднимаем замок вверх, на 2 - разъединяем руки, на 3 - руки плавно опускаем через верх вниз (3 раза).

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения

- У каждого Смешарика есть свое любимое упражнение. Мы сможем их выполнить? (Ответ детей).

«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.

«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.

«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.

«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.

«Нюша загорает»

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

1 – поднять живот и удержать равновесие;

2- вернуться в и. п.

Выполнить 4-5 раз.

«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.

«Барааш изображает улитку»

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

Ползти вперед с фитболом, не выпуская из ног.

- Вот это мы зарядились энергией! Я прямо чувствую, что у вас прибавились силы. Значит, мы можем дальше продолжать нашу веселую тренировку с шариками-смешариками. 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;

—и.п. сидя парами напротив друг друга, ноги врозь, руки опущены.

1-поднять руки вверх;

2-наклон вперед переложитб мяч портнеру

3-руки вверх

4-и.п.

Повтор 6 раз.

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

Подвижная игра «Кто быстрее займёт фитбол»

Дети сидят на мячах в круг по залу. На сигнал (включается музыка) дети начинают бегать по кругу. Когда музыка заканчивается, каждый ребёнок должен занять любой мяч и сесть на него. Побеждает тот, кто останется на последнем мяче.

- 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 я кладу 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.

- 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!