Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр творческого развития» Соль-Илецкого городского округа

Конспект занятия по физической культуре

для детей старшего дошкольного возраста

«Путешествие в страну мячей»

Разработала: Ольга Александровна Плоц, педагог ДО

г. Соль-Илецк, 2020

**Цель** занятия: формирование правильной осанки посредством фитбол-гимнастики.

**Задачи:**

1. *обучающая:* познакомить с особенностями фитбол-гимнастики, научить выполнять упражнения на фитболах;

2. *развивающая:* развивать равновесие, физические качества: гибкость, быстроту, ловкость;

3. *воспитательная:* воспитывать интерес к занятиям физической культурой; формировать у детей необходимые личностные качества: уверенность, справедливость, взаимовыручку.

**Оборудование:** фитболы, резиновый мяч, музыкальный центр.

**Возраст обучающихся:** 5-6 лет

**Ход занятия**

**1. Организационный момент**

Дети заходят в зал, строятся в одну шеренгу.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Посмотрите друг на друга, давайте подарим друг другу свою улыбку и поздороваемся!

А теперь, я отмечу присутствующих на занятии.

Сегодня, мы отправимся в **путешествие в страну мячей**, но мячей необычных. Дорога будет дальней и трудной. Для этого нам нужна тренировка рук и ног. Поэтому мы сначала проведём разминку, затем будем заниматься фитбол-гимнастикой и поиграем. Что такое фитбол-гимнастика, кто знает? *(ответы детей)*

**2. Основная часть**

На право раз-два. В обход по залу шагом марш!

***1. Разминка по кругу:*** ходьба на носочках, на пятках, на внутренней/внешней стороне стопы, подскоки, бег с высоким подниманием бедра, взахлест и т.д.

***2. ОФУ врассыпную.***

Упражнения для головы и шеи

1). «Повороты». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головой вправо-влево, вперед-назад.

2) «Катание по плечикам». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой вправую-левую сторону.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1). «Бокс». Исходное положение: ноги на ширине плеч, сгибает руки на уровне груди и затем делает поочерёдно движения руками вперёд и к середине, как бы боксируя.

2). «Бабочка». Исходное положение: стоит, руки опущены вдоль тела, поднимает руки в стороны и слегка помахивает кистями (бабочка машет крылышками, сгибает руки на уровне плеч и прикасается пальцами к плечам (бабочка сложила крылышки, ходит по комнате, помахивая кистями прямых рук, поднятых в стороны (бабочка полетела).

3). «Покажи ладошки». Исходное положение: стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно, руки опущены, попросите его вытянуть обе руки вперёд ладонями вверх (покажи ладошки, затем спрятать за спину (спрячь ладошки).

4). «Выше-выше». Исходное положение: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, качать расслабленными руками вперёд-назад, с каждым разом поднимая руки всё выше.

5). «Лови комара». Исходное положение: встать прямо, ноги врозь, руки опустить, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой.

6). «Самолёт». Исходное положение: стоит, ноги на ширине плеч, поднимает руки в стороны и, наклоняя туловище то вправо, то влево, делает большие махи руками.

7). «Бей в барабан». Исходное положение: ходьба по комнате, делая согнутыми руками движения, имитирующие игру на барабане.

Упражнения для туловища.

1). «Покачай головой, как лошадка». Исходное положение: стоит, слегка наклонившись вперёд, ноги врозь, руки за спиной. Покачивает головой вниз-вверх в среднем темпе.

2). «Постучи по коленкам». Исходное положение: стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, немного наклоняется вперёд и быстро хлопает себя по коленкам.

3). «Самолёт». Исходное положение: встать прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, поднимает руки в стороны ладонями вверх (расправил крылья самолёт: приготовился в полёт, поворачивается в стороны, не опуская рук (я направо погляжу: жу-жу-жу, жу-жу-жу, я налево погляжу: жу-жу-жу, жу-жу-жу).

4). «Посмотри назад». Исходное положение: встать прямо, расставив ноги шире плеч, руки опустить, поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, другую руку, так же наклоняется и к другой ноге.

5). «Наколи дров». Исходное положение: встать прямо, широко расставив ноги, руки внизу соединены в замок, поднимает руки вверх и с наклоном быстро опускает: раз- дрова, два- дрова, раскололся ствол едва, бух- дрова, бах- дрова, вот уже полена два.

6). «Бутончик». Исходное положение: встать прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, ритмично под чтение стишка наклоняет голову поочерёдно к плечам, вперёд, назад: каждый бутончик склониться бы рад направо, налево, вперёд и назад. Затем поднимает руки вверх, склоняя кисти над головой: от ветра и зноя бутончики эти спрятались живо в цветочном букете.

Упражнение для ног

1). «Стал маленьким». Исходное положение: стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены, низко приседает- «стал маленьким», затем встаёт- «стал большим», можно помочь малышу выполнить это упражнение, поддерживая его за палочку.

2). «Птицы клюют». Исходное положение: встать прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, присесть, постукивая пальцами о колени, затем выпрямиться.

3). «Срывай цветочки». Исходное положение: малыш ходит по комнате и приседает, как бы срывая цветочки.

4). «Покачай ногой». Исходное положение: стоит, держась одной рукой за спинку стула, покачивает ногой (дальней от стула) вперёд- назад, поворачивается и покачивает другой ногой.

5). «Птичка прыгает». Передвигается по комнате мелкими прыжками, размахивая руками.

3. А теперь отправляемся в Страну мячей. На чем поедем? Предлагаю на машине. ***Игра «Колесики».***

*4.****Комплекс упражнений на фитоболах****.*

1). *«Правильная осанка»*

Исходное положение: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать *(10 секунд)*

2). *«Перекаты»*

И. п.: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот *(15 секунд)*

3) *«Часики»*

И. п.: Сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1-наклон вправо *(влево)*; 2-и. п. *(2-3 раза)*.

4). *«Буратино»*

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-поворот головы вправо; 2-3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и. п. *(5 раз)*.

5). *«Незнайка»*

И. п.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3- и. п. *(7 раз)*

6). *«Ленивец»*

И. п.: сидя на пятках пере мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперед – назад *(5 раз)*

7). *«Силач»*

И. п.: сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2-и. п. *(5 раз)*.

8). *«Покажи пяточки»*

И. п.: лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и на ладони.

Выполнение: 1- поднять прямые ноги; 2 и. п. *(5 раз)*.

9). *«Черепашка»*

И. п.: лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1-медленно поднять правую *(левую)* ногу; 2 – и. п. *(3 раза)*.

10). *«Весы»*

И. п.: лежа *(животом)* на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1-4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и. п. *(6 раз)*.

11). *«Посмотри на****ладошки****»*

И. п.: лежа *(на спине)* на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

Выполнение: 1-поднять руки, посмотреть на **ладошки**; 2 – и. п. *(8 раз)*.

12). *«Мячики»*

И. п.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны – вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; 2 – и. п. *(30 секунд)*

***5. Подвижная игра «Охотники и утки»***

Педагог: Ребята, а теперь я предлагаю поиграть в игру, которая называется «Охотники и утки»

*Описание.* Игроки одной команды «охотники» становятся за линией круга (вокруг озера), а игроки другой команды «утки», располагаются в круге (на озере). Охотники стреляют в «уток» (кидают мяч). Утки перемещаются в пределах круга. Подбитая «утка» покидает озеро. Игра продолжается до тех пор, пока все «утки» не будут подбиты. После этого команды меняются ролями.

**3. Заключительная часть**

Педагог: Ребята, вот и пришло время возвращаться обратно из Страны знаний. На чем мы можем вернуться? *(пешком, на машине, самолете)* Я предлагаю вернуться пешком.

*(ходьба по кругу с заданиями)*

*Рефлексия.*

Педагог: Ребята, скажите чем мы сегодня занимались на занятии? Что для вас было интереснее всего? Что было сложно?

На этом наше занятие заканчивается. До свидания.