

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнка»
город Кирсанов
Тамбовская область

**Конспект
нетрадиционного занятия
по физической культуре с мячами
«Веселые фитболы»
(для детей 5-6 лет)**

Подготовил воспитатель
I квалификационной категории
М.А.Казакова

Кирсанов
2021г.

Цель – создание благоприятных условий для полноценного физического развития детей в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

Образовательные: совершенствовать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы дошкольников; формировать навык правильной осанки;

Развивающие: развивать физические качества, моторную память, умение сочетать темп движений с характером музыки; развивать скоростно-силовые качества; развивать двигательные умения в упражнениях с фитболами;

Воспитательные: воспитывать настойчивость и целеустремлённость в решении поставленных задач, а также творческие способности детей в двигательной деятельности.

Оборудование: фитболы по количеству детей, конусы, воздушные шары

Предварительная работа: беседа с воспитанниками на темы: «Что такое фитнес?», «Какие виды фитнеса вам известны?».

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Воспитанники входят в спортивный зал. Строятся в одну шеренгу.

Воспитатель:

Ладонки «вверх» (руки вытянуты вперед, ладони поворачиваем «вверх»)

Ладонки «вниз» (ладони поворачиваем «вниз»)

Ладонки «набок» (ладонки ставим «стеночками»)

И сжали в кулачок (сжимаем пальчики в кулаки)

Ладонки вверх подняли (сжимая и разжимая пальчики, поднимаем руки вверх)

И «здравствуйте!» - сказали (дети здороваются, при этом машут руками педагогу).

Воспитатель: Ребята, сегодня мы отправимся в необычное путешествие, в страну Волшебных мячей! Вы готовы? Тогда вперед! Направо 1-2!

Ходьба по залу под музыку с выполнением заданий:

По порядку стройся в ряд! В путешествие, отряд!	Обычная ходьба по кругу друг за другом
Левая! Правая! Бегая, плавая,	Ходьба на носках, руки вверх
Мы растём смелыми, На солнце загорелыми.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с махом рук
Ноги наши быстрые, Метки наши выстрелы...	Подскоки, руки на пояс
Крепки наши мускулы, И глаза не тусклые.	Ходьба в полуприседе, кисти рук на коленях
Ты на месте, друг, не стой,	Бег в прямом направлении

Бег полезен нам трусцой!	
Бег бывает медленный, А бывает быстрый. Очень он полезен нам — Развивает мышцы!	Чередование медленного и быстрого бега
Снова мы идем, шагая, Выше руки поднимая!	Обычная ходьба с восстановлением дыхания

II. Основная часть

Воспитатель:

Вы фитболы все берите,
Врассыпную выходите,
И речевку заводите!

Дети:

Мы – спортивные ребята,
Мы – ребята-дошколята!
Любим мы свои фитболы,
Не забить соседу голы!
Мы на них отлично скачем,
Никогда потом не плачем!
Очень весело скакать
И осанку исправлять!

Воспитатель: Итак, ребята,

Правильно сели на фитболы,
Крепко держимся за ручки
И отправляемся в путь на поезде
По извилистой дорожке!

Общеразвивающие упражнения

- И.П.: стойка, фитбол в руках внизу, голова опущена.
 - 1 - поднять мяч вверх, посмотреть вверх, правая (левая) нога назад на носок;
 - 2 - вернуться в и.п. (тоже в другую сторону, повторить 5-6 раз);
- И.П.: сидя на мяче, руки на поясе.
 - 1 - правая (левая) рука в сторону, прыгая на мяче;
 - 2 - вернуться в и.п. (тоже в другую сторону, повторить 5-6 раз);
- И.П.: сидя на полу, руки в упор сзади, правая (левая) нога на мяче, носок оттянут, левая (правая) прямая на полу.
 - 1-3 - катать мяч ногой вправо, влево.
 - 4 - вернуться в и.п. (тоже в другую сторону, повторить по 5 раз в каждую сторону);
- И.П.: сидя на полу, ноги широко расставлены, мяч на полу, ладони на мяче.
 - 1-3 - прокатить мяч как можно дальше вперед, тянуться за мячом;
 - 4 - вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз);
- И.П.: лежа на спине, мяч в прямых руках вверху, ноги вместе, носок оттянут.

1- поднять прямые ноги вверх, дотронуться до мяча;

2 - вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз);

6. И.П. то же.

1- поднять прямые ноги вверх, передать мяч в ноги, зажать мяч;

2- ноги с мячом выпрямить, руки вверх стрелочкой;

3- поднять ноги с мячом вверх, передать мяч в руки;

4 - вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз);

7. И.П.: сидя на мяче, руки на поясе – прыжки.

Воспитатель:

Молодцы, ребята! Скажите, пожалуйста, а что же можно делать на мяче? (ответы детей). Правильно, можно рассказывать разные сказки! И сейчас мы все вместе расскажем сказку «Теремок». Готовы? Тогда сели на мячи

Воспитатель:

Вдалеке, в лесу за ёлкой

На зелёном пригорке

Стоит красивый теремок.

Упражнение: Теремок.

Сидя на мяче, ноги вместе, руки подняты над головой. Пальцы рук чуть касаются.

Стоит в поле теремок,

Он ни низок, ни высок.

Характерные движения руками - помешивание каши в котелке

Кто? Кто? В теремочке живёт?

Кто? Кто? В невысоком живее?

В теремке живут зверушки,

Варят кашу, варят щи,

Вот какие молодцы.

Упражнение Мышка.

Лёжа на мяче на животе, руками опираясь в пол, ноги согнуты в коленях.

Вот по полю мышка бежит,

Мышка - норушка,

Мышка - побегушка.

Увидала теремок,

Хочет к терему пройти,

Да вот мостик на пути.

Мостик сломанный лежит,

Надо мостик починить.

Упражнение Мостик.

И.П. (сломанный мостик) - сидя на полу, упор сзади на ладони, ступни лежат на фитболе.

Выполнение (отремонтировали) - поднять таз, упираясь ладонями в пол и ступнями на мяч.

Пришла мышка - норушка к теремку.

А за нею по дорожке, друг за дружкой
Скачут заяц и лягушка, к теремку они спешат.
Появился первый зайка.

А за ним на порог и лягушка прыг - да скок.
Прыг да скок, прыг да скок, нас пустите на порог.
Стали они жить вместе.

Упражнение Зайчик.

Прыжки из полного приседа, с постукиванием по мячу.

Упражнение Лягушка.

Лёжа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми ногами, руки на полу.

Вот красавица лиса, у ней шуба хороша,
К теремочку подкралась,
На крылечко взобралась.
Высоко залезла, ловко.
Ну и хитрая плутовка.

Упражнение Лиса.

Лёжа правым (левым) боком на мяче, упор ладонями в пол.

Выполнение: держать прямые ноги на весу.

Волк подкрался незаметно.
Прыгнул в теремок он метко.

Упражнение Волк.

Балансирование на фитболе с характерными движениями
Вот медведь к нам идёт,
Нас играть с собой зовёт.

Упражнение Медведь.

Ходьба, зажав мяч между ногами, на внешнем своде стопы. Руки полукругом, перед собой.

Мишка, Мишенька, дружок,
В теремок ты не ходи,
Домик наш ты не дави.
Живут весело зверюшки -
Заяц, мышка, волк, лиса –
Вот какие чудеса!

III. Заключительная часть

Воспитатель:

А теперь, ребята, нам пора отправляться обратно в детский сад.

Дети скачут на фитболах по кругу. Выполнив один круг, встают, и относят фитболы на свои места. Встают в одну шеренгу.

Подведение итогов.