

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №6»

**Конспект занятия по физической культуре с использованием фитболов
для детей старшего дошкольного возраста**

Разработала инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Кукина Ольга Сергеевна

Цель: развитие у детей старшего дошкольного возраста основных видов движений посредством использования фитбол-мячей.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Развивать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

Воспитательные:

- Воспитывать быстроту и ловкость;
- Воспитывать командные качества;
- Вызвать у дошкольников положительный настрой.

Оборудование: Фитболы на каждого ребенка

Вводная часть

Построение в колонну, приветствие.

Ходьба и бег:

- ходьба по залу;
- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба на пятках, вокруг мяча, руки за голову в замок;
- ходьба по залу приставным шагом;
- легкий бег между мячами;

- ходьба.

Упражнения для восстановления дыхания

Построение в 2 колонны.

Основная часть

1) И. п. сед на мяче руки на поясе.

1- правая рука к плечу; 2- левая рука к плечу;

3- правая рука вверх; 4- левая рука вверх;

5- правая рука к плечу; 6- левая рука к плечу;

7- правая рука на пояс; 8- левая рука к плечу;

(спину держим прямо, держать равновесие, ноги не сгибать)

2) И. п. сед на мяче руки в стороны, взмахи руками вверх-вниз

3) И. п. сед на мяче руки на пояс

1- ноги вперед упор на пятки;

2- наклон вперед коснуться руками носков ног;

3 – выпрямится руки на пояс;

4 – вернуться в и. п.

(Выполняем плавно, медленно, без резких движений.)

5) И. п. сед на пятках лицом к мячу, руки на мяче. 1- 2 стойка на коленях посмотреть вверх прогнуться; 3-4 и. п.

6) И. п. стойка на коленях, руки на мяче.

1-4 прокатить мяч руками вперед, сед на пятках, наклонится вперед. 5-8 вернуться в и. п.

7) И. п. стойка на правой ноге, левая на мяче, руки на поясе.

1-8 Прокатывать мяч по часовой стрелке и обратно; 1-8 тоже другой ногой.

(Ноги удерживать на мяче.)

8) И. п. сед на мяче, руками держим мяч за рожки.

1-8 Прыжки на мяче на одном месте поворачиваясь вправо; 1-8 То же влево.

Основные движения:

-Прыжки на фитболах до ориентира.

-Попади в обруч (высота от пола 50 см)

-Не касаясь руками пола, подлезать под веревку, взять фитбол.

Вернуться в исходную позицию, проходя по узкой дорожке, фитбол в руках над головой.

Упражнение на восстановление дыхания

Танец на фитболах. (Комплекс упражнений под музыку «Зайцы встали по порядку»)

Заключительная часть

Подвижная игра «Один лишний»

Инструктор по физо: Кто стал сильнее? Кто стал быстрее? Кто стал здоровее?

Дети: Я! Я!

Инструктор по физо: Будьте здоровы друзья! До свидания!