

Фитбол - гимнастика в детском саду:
конспект НОД для детей старшего дошкольного возраста
«На поиски Смешариков».
Подготовила инструктор по физической культуре
Прищип Т.Г.

Цель: оздоровление и физическое развитие детей средствами фитбол гимнастики.

Задачи:

- познакомить детей с упражнениями на фитболе в положении сидя и лежа на мяче;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечный корсет путем выполнения упражнений с фитбол-мячом;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми;

Оборудование: фитболы (гимнастические мячи) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, игрушки героев мультфильма «Смешарики», иллюстрации Смешариков для оформления спортивного зала.

Место проведения: спортивный зал (по возможности), при его отсутствии — музыкальный зал, спортивная площадка, игровая комната.

Длительность: 25-30 минут.

Ход НОД

I. Вводная часть

Ведущий. Добрый день, мои друзья! Сегодня со мной произошла интереснейшая история: ко мне в гости пришел... кто бы вы думали? (Достать игрушку Пина.) Действительно -Пин! Но он очень огорчен. Его друзья куда-то пропали и оставили лишь вот этот клочок бумаги. Мы с вами попробуем разобраться, что здесь написано.

Дети. Это карта!

Ведущий. Точно, карта. А вы что-нибудь понимаете в ней? Куда нужно идти? Правильно — по следам. Отправимся по следам Смешариков? Вперед!

Под музыкальное сопровождение дети проходят «полосу препятствий»: ходьба (обычная; на носках; на пятках; по ребристой доске; по канату разными способами; по массажному коврику; по следам); бег врассыпную с остановками по сигналу; ходьба и дыхательные упражнения.

II. Основная часть.

Ведущий. Смотрите, друзья, какая красивая полянка. Только она какая-то подозрительная. Проверьте её скорей (дети открывают полог). Так вот где спрятались Смешарики! Но это не просто шарики – Смешарики, это очень полезные, как мы с вами уже знаем, мячи. И сегодня Смешарики хотят познакомить вас, ребята с очень полезными упражнениями. Берите фитболы и располагайтесь по залу так, чтобы не мешать друг другу. У каждого

Смешарика есть свое любимое упражнение (перед каждым упражнением показывается портрет Смешарика, дети должны назвать, кто это).

1. Зарядка для Смешариков (ОРУ на фитболах).

1). «Качели»:

и. п. — сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая;

1-2 — перекаты на стопах с пятки на носок и обратно — 15 раз.

2). «Совунья»:

и. п. — то же;

1 — поворот головы вправо;

2-3 — поворот влево;

4 — и. п. Выполнить 6-8 раз.

3). «Нюша загорает»:

и. п. — лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони; 1-поднять прямую правую ногу; 2-й. п.;

3-4 — то же, левой ногой. Выполнить 6-8 раз.

4). «Ежик думает»:

и. п. — то же;

1-2 — перекаты справа налево и обратно. Выполнить 8-9 раз.

5). «Бараш мечтает»:

и. п. — лежа на мяче на спине, ступни на полу, руки расслаблены;

1-2 — прокатывание на мяче назад и вперед. Выполнять 20-30 с.

6). «Пловцы»:

и. п. — стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой;

1 — прокатить мяч вперед, выполнив руками движение пловца;

2- и. п. Выполнить 4-6 раз.

7). «Крош»:

и. п. — сидя на мяче, руки на бедрах;

1-2 — прыжки на мяче, руки через стороны вверх с хлопком. Выполнить два подхода по 20 с.

Ведущий. А что же любит больше всего Пин? Правильно -конструировать, и особенно самолеты. У нас сегодня тоже взлетят самолеты.

Упражнение «Самолеты».

Лежа на мяче на животе, руки в стороны, удерживать прямое туловище при прокатывании с живота на бедра. Выполнить 3-4 подхода по 5-8 с.

2. Игра «Что я вижу из самолета?»

Ведущий. Какие красивые самолеты на нашем аэродроме! Молодцы! А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Что я вижу из самолета?» Работаем в парах: перебрасываем мяч друг другу на таком расстоянии, чтобы вы смогли его поймать и удержать. Кто же увидит необычные предметы?

Смешарики очень любят играть, как, впрочем, и вы. Самая любимая игра называется «Ловишки для Смешариков». Садитесь скорее на фитболы, начинается игра.

3. Подвижная игра «Ловишки для Смешариков».

III. Заключительная часть.

Ведущий. А сейчас, друзья, пора немного отдохнуть. Ложитесь на ковер поудобнее.

Упражнения на расслабление: лежа на спине, встряхивание рук и ног поочередно, а затем одновременно:

Еж упал и встать не может,

Ждёт он, кто ему поможет.

За вашу дружбу и помощь Пин дарит вам, ребята, медали конструктора Пина. Я с вами не прощаюсь, говорю лишь: до свидания! Будьте здоровы!

Вручение медалей с изображением Смешариков.







