Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №181 комбинированного вида»

Советского района г. Казани

Конспект открытого занятия по фитбол-гимнастике «Планета фантазёров»

для детей старшего дошкольного возраста

Выполнила: инструктор по физической культуре

Софьина Полина Анатольевна

**Программное содержание:**

1. Учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры;
2. Учить детей выполнять упражнения с фитболами из разных исходных положений.

2. Учить детей согласовывать движения с музыкой и текстом песни.

3. Развивать навык выполнения основных видов движения:

1. *Закрепить умение прыгать на фитболе змейкой между конусами.*
2. *Упражнять в ползание на животе по гимнастической скамейке, зажатым мячом между согнутыми ногами*

4. Развивать равновесие, ловкость, выносливость, быстроту, координацию движений.

5. Воспитывать желание у детей заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение.

**Оборудование:**

1. Мячи по количеству детей в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров, диаметр 45 – 55 см.

2.гимнастическая скамейка 1 шт.

3 корригирующие дорожки 8 шт.

4 конусы 5 шт.

**Предварительная работа:**

1. Упражнения детей на представление о форме, физических свойствах, цвете фитбола.

2. Подготовительные упражнения о правильной посадке на мяч.

3. Беседы:

- «Золотыми правилами» фитбол – гимнастики» (с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе).

- «Значение фитбол – гимнастики на организм человека».

**Вводная часть:**

Дети входят в зал шагают по кругу и выстраиваются в одну шеренгу.

**Инструктор** : «Равняйсь, смирно! Здравствуйте, дети! К нам сегодня пришли гости посмотреть, как вы занимаетесь физкультурой. Поздоровайтесь с нашими гостями».

Дети здороваются. Несколько детей говорят, что не хотят сегодня заниматься.

**Инструктор**: Тогда я вам предлагаю сегодня вместо занятия посетить планету Фантазёров! На планете фантазёров очень много разных тайн и загадок, которые можно разгадать только при помощи своей фантазии

Согласны? (Да)

А для этого  перед полетом нам необходимо пройти хорошую физическую подготовку. Вы готовы? (Да)

Напра-во, шагом марш!»

Звучит марш.

Ходьба по периметру зала, между фитболами.

**«Не забывайте, идти по планете надо тихо».**

Ходьба на носках, руки на поясе.

**«В пути нам могут встретиться огненные планеты, на них нужно высоко поднимать колени».** Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе перешагивая через кочки.

**«Дети, нам пригодиться с вами быстрая ходьба, давайте потренируемся».**

Ходьба широким шагом

**«впереди болото и мы идём по космомосту»**

Ходьба по корригирующим дорожкам с крестным шагом.

**«Мы ребята смелые, быстрые, умелые, но пора нам торопиться»**

Обычный бег

**«Помните ребята о планетах тишины, надо нам тихо бежать».**

Бег с захлестом голени

Бег на носках по всему залу

**«В разные стороны ракеты нас уносят».**

Бег врассыпную

«Но мы всегда должны быть вместе. Пока мы едины – мы непобедимы!

«Останавливаться нам нельзя, в космос мы спешим, друзья!»

Занять свои космоплатформы!

Дети строятся  в шахматном порядке около фитболов.

**Основная часть:**

Общеразвивающие упражнения на фитбол – мячах:

1. **«Проверяем тягу двигателя»**

И.п. сидя на мяче, руки на плечи.

1 руки в стороны

2 на плечи

3 в стороны

4 на плечи

1. «**Проверяем работу закрылок»**

Сидя на мяче

Наклон вперёд наклон туловища, руки вытянуты вперёд.

Развести руки в стороны

вернуться в и.п.

1. **«Запускаем двигатели»**

И.п. сидя на мяче, руки на поясе

Наклон вправо левая рука тянется над головой

В и.п.

Наклон влево правая рука тянется над головой

1. . **«Режим - к полёту готовы**

Сидя на мяче, руки на поясе

поднять правую ногу согнутую в колене вверх

поднять левую ногу согнутую в колене вверх.

1. **«Продолжаем полёт»** Встать с мяча. Обойти вокруг мяча.

Лёжа на мяче на животе. Опора на кисти рук. Делать отжимание 5 раз.

1. **Выполняем обзор полёта»**  И.п. то же. Переставляя ладоши вперёд и назад.
2. И.п. то же. Вытягиваем правую руку вперёд одновременно с правой ногой. Вернуться в и.п. затем вытягиваем левую руку одновременно с левой ногой.
3. И.п. встать на колени, мяч перед собой.

Наклон, мяч прокатить вперёд, руки в локтях выпрямить, голову опустить.

1. . **«Набираем высоту»**  И.п. стоя около мяча.

Подскоки вокруг мяча.

1. Упражнение на дыхание.

Поднять руки через стороны вверх ВДОХ

Опустить руки ВЫДОХ

(звучит музыка)

*Входит* **Главный Фантазёрщик.**

-Добро пожаловать на Планету Фантазёров! Разрешите представиться -я-Распорядитель этой планеты-Главный Фантазёрщик, можно просто-Фантик!

Ну что вы готовы к испытаниям на моей планете?

А вот и первая загадка.

1. А потом ползти на животе подтягиваясь руками по космомосту (**Ползание на животе по гимнастической скамейке, зажатым мячом между согнутыми ногами)**
2. Вы должны пройти через волшебный лес где растут необычные ёлочки, между ними вам нужно обойти на своём космическом корабле **(Прыжки на фитболе змейкой между конусами)**
3. впереди нас ожидает ещё один мост, по которому вы должны пройти и прокатывать перед собой фитбол двумя руками.

Построение в шеренгу

- Вот ещё одна загадка на моей планете. Приготовили свою фантазию.

***Фантик открывает конус.***

-Что здесь?(шар, мяч, новогодняя игрушка) Неужели вы не видите? Это космическая чёрная дыра. Она может затягивать в себя и звёзды, которые плавно передвигаются в космосе, и астероиды, которые быстро направляются к планетам (*показ движений преподавателем*). Давайте поиграем с чёрной дырой. Вы будете и звёздами, и астероидами.

*Малоподвижная игра со сменой движения «Чёрная дыра»*

*проводится 2-3 раза*

Молодцы, было очень весело!

**Заключительная часть**

**Релаксационная гимнастика**

**“Воздушные шарики”**

Сидя на фитболах. Ваше дыхание ровное, спокойное. Ваши веки тяжелеют и медленно опускаются вниз. Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. Прохладный космический воздух поднимает всё выше и выше. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше. Вам легко, спокойно. Вы летите домой.

**Инструктор:**

Мы с полета возвратились  
 И на Землю приземлились.

Открываем глаза.

*Дети открывают глаза:- Фантик исчез.*

**Дети:** А где же Фантазёр?

**Инструктор:** Он всегда будет с вами, как и ваша фантазия. Живите в мире, радуйтесь, фантазируйте и будьте здоровы! Открывайте для себя мир весёлых фантазий.

**Инструтор:** Растите, тренируйтесь. Ведь далекие планеты ждут вас!

*Уход детей под аудиозапись «Планета фантазёров»*