Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Алёнушка» посёлка Эгвекинота»

Физкультурное занятие

для детей старшего дошкольного возраста

от 6 до 7 лет.



Руководитель физического воспитания

Овсянникова Н.А.

2021

**Цель:**

Психологическое раскрепощение каждого ребенка;

Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредствам фитбол-гимнастики;

Развитии ритмичности и пластики движения;

**Задачи:**

1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию;

2. Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп;

3. Формировать и укреплять осанку;

4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов;

5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;

6.Учить правильному дыханию.

7.Формирование дыхательного аппарата.

Количество детей:10

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: фитбол - мячи по количеству детей, массажные дорожки 2 шт. мячики; музыкальный центр и подборка бодрящей, ритмичной музыки.

**Ход занятия:**

**I часть. Вводная под музыкальное сопровождение.**

Построение в шеренгу, проверка осанки равнения.

    Ходьба в колонне по одному с фитболами, по сигналу ходьба на носочках руки с фитболами вверх, ходьба на пятках фитбол в вытянутых вперёд руках. Ходьба по залу змейкой с прокатыванием фитбола. Бег друг за другом с переходом на ходьбу.

Перестроение для выполнения ОРУ.

**II часть ОРУ**

**1. «Хлопни рукой»** И. п.- сидя на мяче, руки свободно.

1- руки в стороны; 2- Хлопок прямыми руками впереди.3- руки в стороны 4- И.п. (6-8раз)

**2. «Наклоны»** И.п. сидя на мяче руки на поясе. 1-Наклон вправо, правой рукой задеть пол 2- руки на пояс3- наклон влево4-И.п. (6-8раз)

**3. «Повороты»** И.п. сидя на фитболе, руки свободно, стопы параллельно   и прижаты к полу.1-поворот вправо, руки вперёд2- И.п.3- поворот влево, руки вытянуть вперёд.4- И.п.(6раз)

**4. «Катаемся»** И.п. сидя на коленях, мяч прижат к груди,1- лечь животом на мяч, упор на руки,2- ноги лежат на фитболе, ногами имитируем бег3-скатываемя на живот 4- И.п. (5-6 раз)

**5. «Мячики»** (с движениями рук). И.п. сидя на мяче, руки, согнутые в локтях прижаты к легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад

**6.**Прыжки вокруг фитбола с чередованием с ходьбой.

**Основные виды движений**

1.Ползание между фитболами на четвереньках

2.Броски фитбола в парах-

3.Прыжки на двух ногах между фитболами

**Подвижная игра с фитболом «Кто быстрей».**

Дети под музыку передают фитбол. Музыка замолкает у кого из детей в руках остался фитбол, то в центре выполняет прыжки на фитболе.

**Дыхательная гимнастика на фитболах.**

**«Лягушата»** Исходное положение – сидя на фитболе, руки в стороны и согнуты в локтях.

На вдох носом- сжимаем кисти рук в кулак,

Выдох ртом – разжимает кулаки.

**«Птички»** - сидя на фитболе, руки вдоль туловища.

Вдох носом- руки в стороны,

Выдох ртом – руки вниз

**«Розочка и одуванчик».** Исходное положение — сидя на фитболе, руки на поясе.

Глубоко вдохнуть носом (вдыхает аромат розочки)

Выдох ртом (дует на одуванчик)

**III.Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному по залу.