Государственное учреждение образования

«Детский сад агрогородка Красное»

**Занятие образовательной услуги «Детский фитнес»**

**для воспитанников средней группы**

**на тему «Космонавты»**

 Подготовила:

 руководитель физического

 воспитания

 Т.А.Шилец

Агрогородок Красное

2018

**Задачи:**

1.Укреплять мышцы рук.

2.Учить в динамических упражнениях с фитболом; прыжки из обруча в обруч с мячом в руках; ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча по скамейке вперёд; тренировать функцию равновесия.

3.Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами.

**Место провидения:** музыкально – спортивный зал.

Оборудование: фитболы (диаметром 35-40см) по количеству детей; 5 обручей; 3 стойки; скамейка; координационная дорожка.

**Форма провидения:** сюжетная.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Вводная часть** | **1.**Построение в шеренгу. *Сегодня будет необычное занятие, я приглашаю вас, отправится в космическое путешествие.**Прыжком ног: направо, по кругу шагом марш.***Паровоз едет на космодром.** | 30с.2мин | Приветствие. Мяч прокатываем руками по кругу, с остановкой. Во время остановки выполняют разновидности ходьбыРуки вверхРуки на коленяхРуки на поясе |
| 2. Подвижная игра с фитболами «Паровозик» (см. приложение 3) с разновидностями ходьбы вокруг фитбола:- «Большие» - на носках, - « Низкие» – в полуприседе- «Цапля и кочки»: с высоким подниманием коленей вокруг мяча |
| **Летим в космос**  | 3 раза3-4р. | Не наталкиваться друг на друга, приземляться только на свой «космодром»На вдохе поднимать плечи, на выдохе опускать  |
| 3. Подвижная игра с фитболами «Космические корабли». Игроки- «космонавты» сидят на «космодромах»-фитболах, расположенном в свободном порядке на площадке. По команде «заводим моторы!» дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят «р-р-р». По команде «Полетели!» игроки разводят руки в стороны и разбегаются врассыпную. По команде «На посадку!» «космонавты приземляются на свои космодромы»**Заправляют космические корабли** 4. Д/у : »Насос» |
| **Основная часть** | **Прилетели на Луну****1**.Комплекс ОРУ с фитболами *(приложение 1).***2. Полоса препятствий:** *»Лунные камни»*- прыжки из обруча в обруч, отталкиваясь двумя ногами;*«Прогулка по луне»*- ходьба по дорожке, удерживая фитбол руками на голове;**-** ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча по скамейке вперёд **3. Подвижная игра: « Земля»** (с помощью считалки выбирается звездочёт), он берёт мяч и подскоками скачет по кругу, останавливается между детьми. Эти дети поворачиваются спиной друг к другу и по счёту: раз, два, три, беги, оббегают круг. Кто первым заберёт мяч, тот и звездочёт. | 3мин.4мин3раза | Свободное размещение по залуВыполнять задания поточно. Отталкиваться двумя ногамиПоднимают мяч вверхСо скамейки сходим, мяч держим за бока.Соблюдать правило игры. |
| **Заключительная** **часть** | **П/и малой интенсивности «Медузы и лунный камень»** игроки- «медузы» расположены свободно на площадке возле своих «камней» – фитболов. По команде «Медузы плавают» дети передвигаются по площадке, выполняя имитационые движения | 3 раза | Игру следует проводить под спокойную музыку, все движения выполняются плавно. |

Литература:

1. Учебная программа дошкольного образования. – Минск: Министерство образования Республики Беларусь, НМУ «Национальный институт образования», 2012.

2. Власенко, Н.Э.Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).-СПб:ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018

Приложение 1

**Комплекс фитбол-аэробики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Организационно- методические указания |
| 1 | И.п.-узкая стойка лицом к мячу, руки на поясе. 1-руки за голову; 2- и.п.  | 4-5раз | Ноги слегка согнуть в коленях, спина прямая. |
| 2 | И.п.-сед на мяче, согнув ноги. 1-плечи вверх; 2-и.п. | 6-8раз | Кисть сжата в кулак |
| 3 | И.п.-сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1- повернуть туловище направо, руки в стороны; 2-и.п.; 3-4- то же в другую сторону | 5-6раз | Пружинить мяч туловищем. |
| 4 | И.п.-сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1- наклониться, руками коснуться пола; 2-и.п. | 5-6раз | Стопы от пола не отрывать |
| 5 | И.п.-сед на мяче, руки на поясе. 1-правую ногу вперёд на пятку; руки за голову; 2-и.п.; 3-4-то же другой ногой | 5-6раз | Пружинить мяч туловищем |
| 6 | И.п.-сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 4 шага на мяче вправо; 4 шага на мяче влево. | 1 раз | Таз от мяча не отрывать  |
| 7 | С последним музыкальным аккордом сесть за мяч на пятки  | 1раз | «спрятаться». |

Приложение 3

**Подвижная игра с фитболом**

**«Паравозик»** Игроки с фитболами в руках строятся в колонну по одному за педагогам. Педагог - «машинист паровоза», дети- «пассажиры». Дети, прокатывая мяч по полу, передвигаются по кругу. По команде «остановка» «пассажиры выходят из вагонов» и выполняют имитационные упражнения малой интенсивности вокруг фитбола. По команде «Занимаем места в вагонах!» поезд « отправляется», продолжаем движение. (3-раза)

Государственное учреждение образования

«Детский сад агрогородка Красное»

Конспект – занятия с фитболами

«Космонавты»

для воспитанников средней группы

 Подготовила:

руководитель физвоспитания

 Шилец Т.А