Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад №1 г. Светогорска».

Конспект занятия по фитбол - гимнастике

« Космическое приключение»  

(старшая группа).

Составила и провела:

Инструктор по физической культуре

Краснова О. А.

г. Светогорск 2022 г.

Конспект занятия по фитбол-гимнастике «Космическое приключение».

Цель: Повышать уровень физической и двигательной подготовленности детей

Задачи:

Оздоровительные:

1. Повышать функциональную активность сенсорных систем.

2. Закреплять динамические упражнения на фитболе, удержание правильной осанки, тренировать функцию равновесия.

3. Учить расслаблению.

Образовательные:

1. Знакомить с праздником «День космонавтики» и с профессией космонавта, знакомить с новыми словами на космическую тему.

Воспитательные:

1. Учить выполнения движения в соответствии с характером и темпом музыки, развивать креативность, воображение.

Предварительная работа: Беседы про космос, про Ю. Гагарина

Инвентарь и оборудование: большой фитбол,  фитболыпо кол-ву детей, муз. центр, фонограммы.

Ход образовательной деятельности

Вводная часть

Дети строятся в шеренгу. Приветствие

Инструктор: В нашей стране 12 апреля был праздник. Кто знает какой? (ответы детей*)* Правильно, День космонавтики. А почему этот праздник отмечается именно 12 апреля? (ответы детей*)*. Потому-что именно в этот день в 1961 году в космос  полетел русский космонавт Юрий Гагарин. Как вы думаете, кто может стать космонавтом? (ответы детей). Правильно, в космонавты берут только сильных, стойких и крепких людей. Мы с вами тоже много тренировались. Я предлагаю вам немного пофантазировать и отправиться в космическое путешествие. Как вы думаете, на чем можно полететь в космос? (ответы детей*)*. Как может выглядеть космический корабль? (ответы детей). Давайте выберем себе по кораблю и проверим его готовность к полету.

Дети поворачиваются направо, идут в колонне и берут фитболы – «космические корабли».

Упражнения с фитболамив движении в колонне по-одному:

-фитбол вверх, ходьба на носках – готовность к взлету;

-фитбол у груди, ходьба с высоким подниманием колена (достатьколеном до мяча) *–* проверка на прочнорсть;

-фитбол на голову,ходьба на пятках –зона турбулентности;

-катить фитбол рядом одной рукой, другая на пояс вперед и назад+ смена руки – послушный в управлении.

Подвижная игра «Космические корабли*»* 3-4 раза.

Дети расположены врассыпную по залу с мячами. С началом воспроизведения музыки дети двигаются по залу с заданием без мячей

( прыжки, подскоки, галоп…). Когда музыка останавливается, ребята бегут к своим фитболам и, приседая, прячутся за них. Пока дети выполняют задание, инструктор меняет фитболы местами.

Дыхательная гимнастика: «Насос» (заправляем корабли)

И.П. – сед на мяче, руки вниз на мяч

1 – вдох носом

2 – наклон вправо. Правая рука скользит по мячу вниз, левая скользит по корпусу вверх, выдох через рот

3-4 – смена. (4-6 раз).

Инструктор: Отправляемся на космодром - «Гусеница»: дети выстраиваются в колонну, каждый прижимается своим мячом к спине впередистоящего - продвижение шагом, бегом, шагом.

Основная часть.

Инструктор: Космонавты должны проверить готовность корабля внутри.

Упражнения на фитболе.

1. «Чистые иллюминаторы»

И.П. - сед на мяче, руки на пояс

1 – плечи вверх, глубокий вдох носом

2-4 - плечи вниз, поворот головы направо, продолжительный

выдох через рот

5-7 - выпрямить правую руку вправо, ладонь на себя, 3 круговых

движения, дыхание произвольное

8 – И.П. (6-8 раз).

2**.** «Удобно сидеть»

И.П. - сед на мяче, руки на пояс

* 1. – 4 круговых движений тазом вправо

5-8 – то же влево. (4-6 раз).

3. «Удобно лежать»

И.П. - сед на мяче, руки сзади на мяче

* 1. – 4 шага вперед, ложась спиной на мяч

5-8 – покачивания на мяче, сгибая колени

9-12 – 4 шага в И.П. (4-6раз).

4.«Действие гравитации»

И.П. – стоя, руки на пояс, мяч между колен

* 1. - 4 раза сжать мяч коленями

5-6– И.П., пауза. (6-8 раз)

5.«Открытие шлюза»

И.П. – сед на пятках, руки на мяче

1-2– прокатиться на живот в упор на кисти и стопы

3-4 – так же в И.П. (6-8 раз).

6.«Работа оборудования»

И.П. – лежа животом на мяче, упор на кисти и стопы

1-8 - 8 маленьких шагов руками вперед (дети считают вслух)

9-12– 4 отжимания

13-20 - так же в И.П (обратный счет вслух). (4-6 раз).

7. «Стыковка»

И.П. – лежа на спине, руки вверх, мяч зажат в согнутых ногах

1 – переложить мяч в руки

2 – И.П., мяч в руках

3-4 – так же в И.П. (6-8 раз).

8. «Заземление»

И.П. – лежа на спине, руки в стороны, согнутые ноги с мячом вверху

1. – опустить согнутые ноги с мячом направо к полу
2. – И.П.

3-4 – то же налево. (6-8 раз).

9. «Сила тяжести»

1-4 – 4 раза отбивание мяча 2-мя руками об пол

5-8 – тоже правой рукой

9-12 – то же левой рукой

и т. д. 4-6 раз подряд

ОВД с фитболами.

Инструктор: А теперь давайте проведем испытания наших космических кораблей в открытом космосе.

Дети встают парами, на пару один фитбол.

1. «Старт»: ноги на ширине плеч, броски фитбола друг другу двумя руками снизу. (8-12 раз).
2. « Скачок через черную дыру»: ноги на ширине плеч, броски фитбола друг другу двумя руками сверху с отскоком от пола. (8-12 раз).
3. « Удар астероидом»: пас ногой друг другу. (8-12 раз).

Подвижная игра *«*Метеорит*».*

Все ребята стоят врассыпную по залу со своими «космическими кораблями». Двое водящих (один из них воспитатель) перекатывают друг другу большой фитбол – «метеорит» с целью попасть по «космическим кораблям». Играющие уворачиваются и оберегают от «летящего метиорита» свои «корабли», которые можно только катать. Когда «метиорит» задевает «космический корабль», участник выходит из игры.

Заключительная часть.

Инструктор: Настала пора возвращаться на Землю! Каждый космонавт, побывавший в космосе, становится героем! Мы с вами подрастем и постараемся тоже стать знаменитыми!

Танец «Раз ладошка…».

Релаксация.

Инструктор: По возвращению на Землю обязательно надо пройти восстановительные процедуры.

Массаж фитболами: дети делятся на пары, один ложится на живот. как «звезда», расслабляется. Другой фитболом осуществляет по спине, рукам, ногам прокатывания, надавливания, вибрацию, постукивания. Затем дети меняются местами. (1 мин.).

Рефлексия.

Инструктор: Ребята, на этом наше космическое путешествие заканчивается, но перед тем как вы уйдете в группу, скажите, что вам запомнилось из сегодняшнего приключения больше всего? А может вас что-то огорчило? Что развеселило? Какие «космические» слова вам запомнились? Что надо делать, чтобы стать настоящим космонавтом?

Дети отвечают, делятся своими впечатлениями.