**Конспект по фитбол гимнастике в подготовительной группе.   
материал (подготовительная группа) на тему**

[](https://nsportal.ru/kudelina-elena-vladimirovna)

Опубликовано 06.04.2018 - 12:46 - [Куделина Елена Владимировна](https://nsportal.ru/kudelina-elena-vladimirovna" \o )

Конспект по фитбол гимнастике в подготовительной группе.

***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, игрушка белка.

***Место проведения***: спортивный — музыкальный зал.

***Длительность:***25-30 минут.

***Ход занятия***

*I. Вводная часть*

Ведущий. Добрый день, мои друзья! Сегодня со мной произошла интереснейшая история: ко мне в гости пришела  кто бы вы думали? (Достать игрушку Белка.) Действительно - БЕЛКА! Но она очень огорчена. Ей очень грустно . Мы с вами попробуем ее порадовать своими успехами.

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 . Так вот где спрятались мячи! Но это не просто мячи – фитбольные мячи, выполнять упражнения сэтими мячами   очень полезно,Белка   очень ловко прыгает. А когда увидела эти мячи ей стало интересно узнать какуюже пользу они приносят. Ивы ребята сегодня нашего гостя  научите выполнять упражнения с мячом, как мы с ва­ми уже знаем, это очень полезные мячи. Берите фитболы и располагайтесь по залу так, чтобы не ме­шать друг другу.

 Зарядка  (ОРУ на фитболах).

1.

  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.

и. п. — то же;

1 — поворот головы вправо;

2-3 — поворот влево;

4 — и. п. Выполнить 6-8 раз.

3.

 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.и. п. — то же;

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

5.

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.

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.

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. Асейчас мы Белке покажем:

1.Упражнение «Самолеты».

Лежа на мяче на животе, руки в стороны, удержать прямое ту­ловище при прокатывании с живота на бедра; родители фикси­руют ноги ребенка в области голени и прокатывают его. 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?

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

3. Подвижная игра «Ловишки».

*III. Заключительная часть.*

Ведущий. А сейчас, друзья, пора немного отдохнуть. Ложи­тесь на ковер поудобнее. [Упражнения на расслабление](http://el-mikheeva.ru/sovremennoe-doshkolnoe-obrazovanie/uprazhneniya-psihofizicheskoy-trenirovki): 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 Белка очень рада и за отличные упражнения вас благодарит. Я с вами не прощаюсь, говорю лишь: до свидания! Будьте здоровы!

