

МБДОУ «Детский сад «Золотой ключик» ст. Зеленчукской»

**Конспект
занятия по фитбол-
гимнастике
«Соревнование прыгунов»
в старшей группе детского
сада**

Подготовила и провела
Инструктор по физической культуре
Квашнина Ольга Петровна

2019г.

Конспект занятия по фитбол-гимнастике «Соревнование прыгунов» в старшей группе детского сада

Цель: развитие у детей старшего дошкольного возраста основных видов движений через использование фитбол-мячей.

Задачи:

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Развивать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать быстроту и ловкость;
- Воспитывать командные качества;
- Вызвать у дошкольников положительный настрой.

Количество детей: 10

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: фитбол - мячи по количеству детей, компьютер и подборка бодрящей, ритмичной музыки.

Ход занятия: Вводная часть

Инструктор:

Если хочешь быть умелым
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Научись любить скакалки,
мячик, обручи и палки
Не когда не унывай
В цель мячами попадай
Вот здоровья в чем секрет
Будь здоров!
Физкульт.....(дети хором - Привет)

Здравствуйте, ребята, предлагаю Вам сегодня стать участниками спортивных состязаний «Соревнование прыгунов!» Сегодня мы будем соревноваться и играть. Я знаю, что вы смелые, ловкие и умелые, занимаетесь спортом и обязательно станете чемпионами!

Перед любым соревнованием что нужно сделать? Правильно, надо хорошенько размяться. Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой - Шагом-марш!

Музыка. (ходьба чередуется с бегом)

Ходьба друг за другом по кругу обычная,

Бег обычный

Ходьба на носках, на пятках,

Легкие прыжки-подскоки.

Ходьба высоко поднимая колени.

Переход на ходьбу.

Дети перестраиваются в 3 колонны для выполнения ОРУ.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения:

«**Незнайка**» и.п. сидя на мяче, спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх.

«**Хлопни рукой**» И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева.

«**Силачи**» и.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п.

«**Наклоны**» и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево.

«**Дотянись!**» и.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся.

«**Мы шагаем**» и.п. сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.

Основная часть

Инструктор: Отлично. Мы с вами размялись, настало время приступить к соревнованиям. Предлагаю придумать название своей команде. Итак, сегодня у нас две команды «Синий мяч» и «Розовый мяч»!

Инструктор: «Гонка мячей»

Это соревнование поможет оно определить кто из вас самый ловкий. (просит показать команду «Синих мячей»). Дети встают в колонну по одному и по команде передают мяч руками стоящему сзади ребёнку, а последний участник бежит с мячом вперед и игра заканчивается поднятием мяча вверх первым участником.

Инструктор: «Дракон кусает хвост»

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за талию впереди стоящего. В руках первого ребенка фитбол — «голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом. «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом так, чтобы не разорвалось «тело дракона».

Инструктор: «Веселая гусеница».

Это соревнование покажет нам, какая команда самая дружная (обе команды сначала пробуют выполнить это состязание, а потом, если все поняли, выполняют его на время)

Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, дети начинают движение гусеницы. Необходимо добежать до конуса, обежать его вокруг и вернуться на место.

Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Инструктор: *Игра «День и ночь».*

А хотите, ребята поиграть? Предлагаю сыграть в игру «День и ночь». По команде «День» игроки бегают с мячом по залу; по команде «Ночь» ложатся на фитбол грудью, обхватывая мяч руками и ногами.

Заключительная часть

Танец «Хлоп-топ»

Инструктор: А сейчас, ребята, сложите мячи к стенке и постройтесь в одну шеренгу.

Инструктор: Ребята, понравилось вам наше соревнование? Что сегодня было самым интересным? А что было самым трудным? Чтобы справиться с трудностями, что нам нужно делать? Как думаете, ребята? У нас сегодня в соревнованиях победили обе команды: команда «синий мяч» стала самой быстрой и дружной, а команда «Розовый мяч» - оказалась самой ловкой и внимательной. А сейчас нам пора прощаться! До свидания!