

**Конспект организованной образовательной  
деятельности  
по физической культуре в средней группе  
с применением фитбол – гимнастики  
«Юные чемпионы».**

Составил: Жаровских Екатерина Геннадьевна

Цель: закрепление двигательных способностей детей 5 лет посредством фитбол – гимнастики.

Задачи:

1. Образовательные:

- закреплять умение сохранять правильную осанку, равновесие при выполнении упражнений на фитболе;
- закреплять навыки правильной осанки, держать спину прямо, смотреть вперед, расправлять плечи.
- закреплять навык работы с фитболом при выполнении ОРУ, эстафет.

2. Развивающие:

- продолжать развивать умение быстро и ловко двигаться на фитболе во время выполнения ОРУ, ориентировку в пространстве, внимание.

3. Воспитательные:

- воспитывать доброе отношение друг к другу при выполнении упражнений и в подвижной игре;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм на фитболах как к одному из способов сохранения своего здоровья.

4. Оздоровительные:

- формировать правильную осанку, содействовать профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата;

- продолжать укреплять дыхательную систему.

Оборудование:

- фитболы по количеству детей,
- индивидуальные коврики для занятий физкультурой, по количеству детей,
- кегли,
- ориентиры (конусы 8 штук),
- музыкальный центр, аудиозаписи,
- телевизор (фото спортсменов – чемпионов),

Материалы:

- конверт с запиской,
- медали по количеству детей.

### ХОД ООД.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
			Дети строятся возле телевизора. На нем изображения спортсменов с кубками и медалями. В: «Ребята, посмотрите, кто все эти люди? Они завоевали много разных наград, медалей, занимаясь спортом. Посмотрите друг на друга, мы ведь с вами тоже спортсмены. И нас тоже многое ждет впереди. Вот нам даже письмо прислали. Ребята, здесь написаны разные

<p>1. Вводная часть (2 мин.)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках, руки прямые подняты вверх, ладони развернуты друг к другу. Ходьба на пятках, руки в замке за головой, локти разведены в стороны, спина прямая. Ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонне по одному. Ходьба обычная. Перестроение в три колонны.</p>	<p>15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек.</p>	<p>упражнения, выполнив которые вы станете настоящими чемпионами. Вы готовы?» Ровняйся! Смирно! На лево, раз- два. В колонне по одному по залу шагом марш!</p>
<p>2. Основная часть.</p>			<p>В.: Молодцы ребята, настоящие спортсмены. И сильные и умные. Размялись немного, теперь надо и потренироваться. А поможет нам в этом...!!! «Я резиновый и круглый, целый день играю вскачь, потому что я упругий, отгадайте, кто я?»</p>

(5-7 мин)

**ОРУ .**

**№1** И.П. - сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1-3 – круговые движения согнутых в локтях рук;

4- вернуться в и.п.

**№2** И.п. – сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

Выполнение:

1-2- наклон вправо к ноге;

3-4- вернуться в и.п. То же – влево.

**№3** И.П. – сидя на фитболе, руки за головой.

Выполнение:

1- Наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2- 2- вернуться в и.п.;

4- то же в другую сторону.

**№4** И.П.- лежа на фитболе на животе, руки на полу.

Выполнение:

1- Поднять вверх правую ногу;

2- Вернуться в и.п.;

3- 4- то же левой ногой.

**№5** И.п. – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче,

Повторить 6 раз.

Повторить 3-4 раза в каждую сторону .

Повторить 3-4 раза в каждую сторону .

Повторить 3-4 раза в каждую сторону .

Повторить 6 раз.

(мяч). (Загадывая загадку, раздавать при этом детям мячи.)

<p>(10- 11 мин)</p>	<p>спина прямая.          Выполнение:          1-4-перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;          5-8 – перебирая ладонями по фитболу вернуться в и.п.  <b>№6</b> И.П.- лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.          Выполнение:          1-2 поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;          2 – вернуться в и.п.</p> <p><b>№7</b> Прыжки с фитболом в руках. Мяч на голове.</p> <p><b>ОВД. (Эстафеты).</b>  <b>1.«Прокати мяч».</b>          Участники команд катят фитбол по полу между кеглями до ориентира и назад по прямой. Выигрывает команда, которая выполнила задание первая.</p>	<p>Повторить 6-8 раз.</p> <p>Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой</p>	
---------------------	---	---	--

	<p><b>2.«Пробеги не урони».</b>          Мяч в прямых руках над головой. Добежать до ориентира и обратно, передать эстафету другому участнику.</p> <p><b>3.«Пузатики».</b>          Участники команда становятся в пары лицом друг к другу, берутся за руки, между ними находится фитбол. Добежать до ориентира и вернуться назад.</p> <p><b>4.Эстафета «Прыгуны».</b>          Сидя на фитболе, допрыгать до ориентира, вернуться назад.</p> <p><b>П/и «Найди свое место».</b></p>		<p><b>Ход игры.</b>          Дети стоят возле фитболов. По сигналу (звучит музыка)- начинают бег по кругу. Музыка останавливается - каждый ребенок должен взять любой мяч и поднять его над головой.</p>
<p>3.Заклучительная часть.          (3 мин.)</p>			<p>В.: - Ребята, как здорово вы соревновались. Настоящие спортсмены - чемпионы!</p>

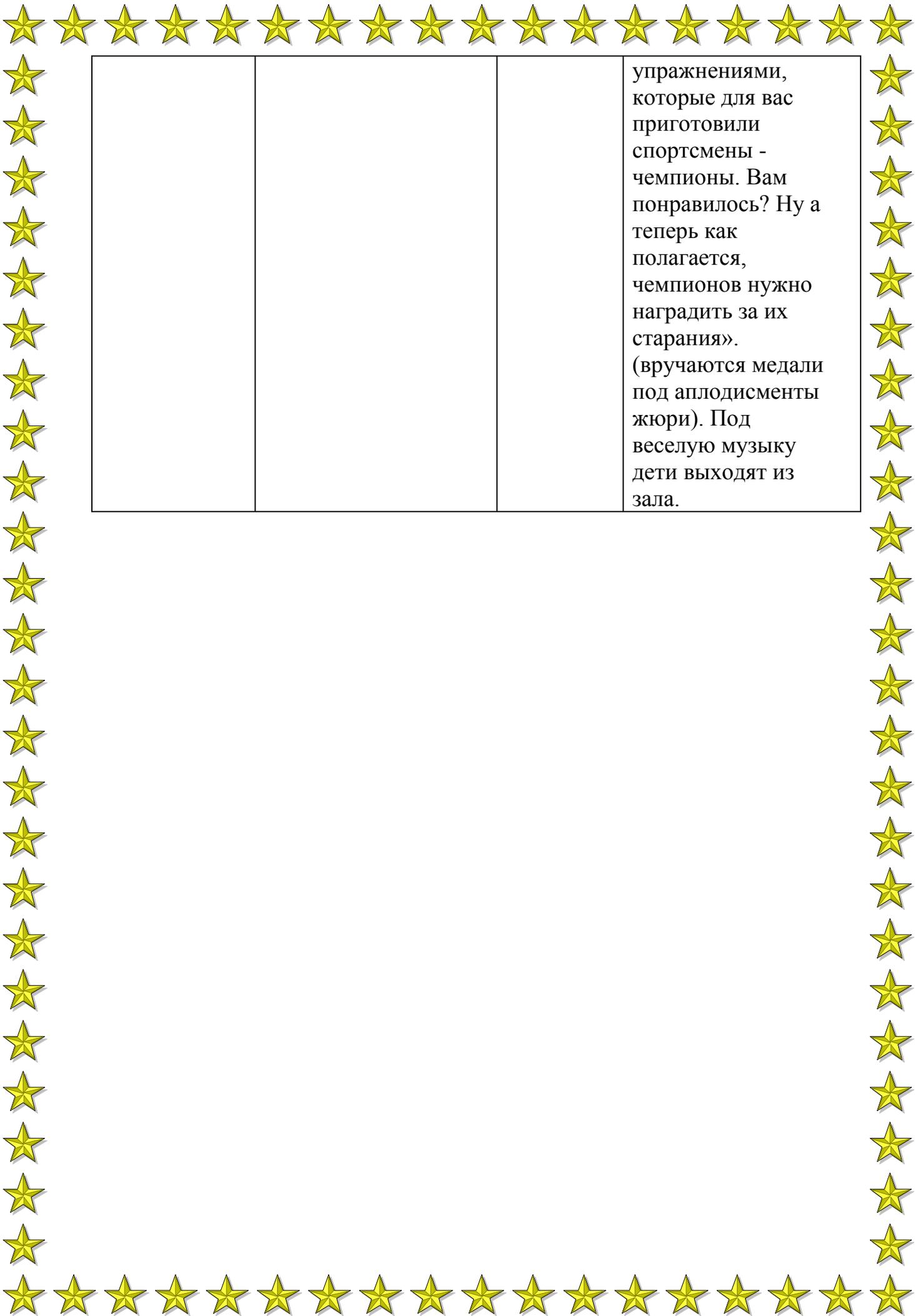
Дыхательные упражнения.  
**«Ежик».**  
Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ежик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы.  
**«Губы трубкой».**  
1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.  
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, наполнив им все легкие до отказа.  
3. Сделать глотательные движения (как бы глотаешь воздух).

Повторить 3 раза.

Повторить 4 раза.

Устали, давайте немного отдохнем. Выполняются дыхательные упражнения.

В.: «Вот и закончились наши соревнования. Вы все старались, были ловкими и умелыми. Справились со всеми»



		<p>упражнениями, которые для вас приготовили спортсмены - чемпионы. Вам понравилось? Ну а теперь как полагается, чемпионов нужно наградить за их старания». (вручаются медали под аплодисменты жюри). Под веселую музыку дети выходят из зала.</p>
--	--	--