

Разработала: Шуплецова О.П.
педагог доп. образования


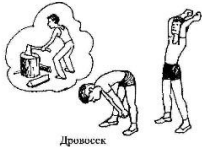
План-конспект занятия
для детей старшего дошкольного возраста с
элементами фитбол-гимнастики «Фантазеры» с
применением ИКТ

Задачи:

1. Укреплять мышечный корсет.
2. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности.
3. Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности.

Оборудование: фитболы, набивные мешочки (весом 450 г) – по количеству детей, волейбольная сетка, интерактивная доска.

Содержание	Организационно-методические указания / Дозировка
<i>Вводная часть (5 мин)</i>	
1. Построение в шеренгу	Приветствие / 30 с Демонстрационный материал на интерактивной доске 

<p>2. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между фитболами:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Спинай вперед, руки впереди; ▶ Правым и левым боком, приставным шагом, руки на поясе; ▶ Широким шагом, руки за головой 	<p>Фитболы расположены по кругу или периметру площадки, расстояние между мячами 1-1,5 м. Стараться не сдвигать мячи с места / 1,5 мин</p> <p>Демонстрационный материал на интерактивной доске</p> 
<p>3. Бег в колонне по одному «змейкой» между фитболами:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Сгибаая голень назад; ▶ Подскоками с одной ноги на другую; ▶ С высоким подниманием коленей 	<p>Чередовать с обычным бегом, активно работать руками / 1,5 мин</p> 
<p>4. Динамические дыхательные упражнения – «Дровосеки»: И.п. – в ходьбе, кисти в «замке»; 1-2 – руки вверх, вдох носом; 3-4 – наклониться, выдох ртом</p>	<p>3-4 раза На выдохе произнести протяжно «у-у-у-ух!»</p>  <p>Дровосек</p>

Основная часть (21 мин)

<p>1. ОРУ с фитболом (см. приложение 1)</p>	<p align="center">В кругу / 4 мин</p> <p>Музыкальное сопровождение</p>
<p>2. Динамические упражнения с фитболами: «Брасс», «Подъемный кран», «Домик», «Отжимания» (см. приложение 2)</p>	<p>Соблюдать безопасное расстояние / 5 мин</p> <p>Демонстрационный материал на интерактивной доске</p> 
<p>3. Самостоятельные творческие упражнения с фитболами</p>	<p>Дети выполняют любые упражнения с фитболами, придумывают новые варианты движений / 2 мин</p> 
<p>4. Динамические упражнения с фитболами с удержанием мешочка на животе («Мостик», «Ящерица») и на спине («Улиточка», «Кроль»), см. приложение 2)</p>	<p>Стараться не уронить мешочек при выполнении задания / 5 мин</p>



Демонстрационный материал
на интерактивной доске



5. Подвижная игра «фитбол-волейбол». Участвуют две команды. Игроки находятся по разные стороны волейбольной сетки. Каждый игрок сидит на фитболе и держит в руках мяч среднего диаметра. По сигналу дети перебрасывают мячи на сторону соперника и, перемещаясь по площадке на фитболах, стараются избавиться от всех мячей. По свистку игра останавливается, и подсчитывается количество мячей на площадке каждой

Во время игры с фитбола вставать нельзя. Одной рукой нужно держаться за «рожки», другой рукой перебрасывать мяч / **2-3** раза

Демонстрационный материал
на интерактивной доске



<p>команды. Выигрывает команда, на площадке которой осталось меньше мячей.</p>	
<p><i>Заключительная часть (4 минуты)</i></p>	
<p>1. Подвижная игра малой интенсивности «Фантазёры». Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, стул, волк и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог</p>	<p>Каждый игрок старается придумать свою фигуру. Отмечается самый интересный образ / 3,5 мин</p>
<p>2. Построение в шеренгу, подведение итогов</p>	<p>30 с</p>

Приложение 1

Комплекс фитбол – аэробики (под песенку «Два веселых гуся» (муз. и сл. народные))

1. Содержание: и. п. – узкая стойка лицом к мячу, мяч на полу.

1-2 – руки через стороны вверх подняться на носки,

3-4 – и. п.

ОМУ: взмахивая руками, слегка сгибать ноги в коленях.

Дозировка: 5 – 6 раз.

2. Содержание: и. п. – ходьба вокруг мяча на пятках, руки за головой.

Со сменой направления.

Дозировка: 2 круга.

3. Содержание: и. п. – узкая стойка лицом к мячу, мяч на полу.

3 хлопка перед собой; 3 хлопка по бокам мяча

ОМУ: хлопки ритмичные, слегка сгибать ноги в коленях.

Дозировка: 2 раза.

4. Содержание: и. п. – сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны.

1 – руки к плечам;

2 — и. п.

ОМУ: пружинить тазом о мяч.

Дозировка: 10 – 12 раз.

5. Содержание: и. п. – то же. Взмахи рук вверх – вниз.

ОМУ: плавно, ритмично.

Дозировка: 6 -8 раз.

6. Содержание: и. п. – сед на мяче, руки на поясе.

4 шага на мяче вправо; 4 шага на мяче влево.

Дозировка: 1 раз.

7. Содержание: и. п. – сед на мяче, согнув ноги врозь в наклоне.

1 — 2 – взмах руками внизу вправо;

3 – 4 – взмах руками внизу влево.

ОМУ: плавно, ритмично.

Дозировка: 5-6 раз.

8. Содержание: и. п. – сед на пятках лицом к мячу, мяч на полу.

1 – руки и туловище вправо;

2 – то же в другую сторону.

ОМУ: выглянуть из-за мяча, руками коснуться пола.

Дозировка: 5- 6 раз.

9. Содержание: и. п. – стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову.

Покачиваться с мячом вперед – назад.

ОМУ: колени и голень с места не сдвигать.

Дозировка: 6 – 8 раз.

10. Содержание: и. п. – сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны.

1– наклониться вправо, правой рукой коснуться пола;

2 — и. п.

3– то же в другую сторону;

4 – и. п.

ОМУ: медленно, смотреть вперед.

Дозировка: 6 – 8 раз

11. Содержание: и. п. – сед на мяче, руки на мяче.

1 – правую ногу на пятку вперед, руки за голову;

2 — и. п.

3 – то же другой ногой;

4 — и. п.

Дозировка: 8 – 10 раз

12. Содержание: прыжки на мячах в колонне по одному.

Дозировка: 10 с.

«Брасс»

Содержание: и. п. – лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Одновременно оттолкнуться руками и ногами от пола, прогнуться. Вернуться в и. п.

ОМУ: стараться удержать равновесие.

Дозировка: 4-5 раз

«Подъемный кран»

Содержание: и. п. – лежа на спине, удерживая мяч ногами, руки в стороны.

Поднять мяч ногами вперед, вернуться в и. п.

ОМУ: медленно, плавно.

Дозировка: 2-3 раза

«Домик»

Содержание: и. п. – упор лежа, бедра на мяче.

Поднимая таз, прокатить мяч ногами вперед («построить крышу дома»).

Вернуться в и. п.

ОМУ: голову не опускать.

Ноги прямые, руки с места не сдвигать.

Дозировка: 2-3 раза

«Отжимания»

Содержание: и. п. – упор лежа, голени на мяче.

Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.

ОМУ: смотреть вперед, кисти слегка развернуть внутрь.

Дозировка: 4-5 раз

«Мостик»

Содержание: и. п. – лежа на мяче на спине, согнув ноги, руки вверху.

Прогнуться, коснуться ладонями пола, зафиксировать положение.

ОМУ: стопы с места не сдвигать, сойти с мяча с

разворотом корпуса вправо (влево) в упор на колени или в упор стоя.

Дозировка: 2-3 раза

«Ящерица»

Содержание: и. п. – лежа на спине, стопы на мяче, руки в стороны.

Поднять таз, удержать равновесие. Вернуться в и. п.

ОМУ: изменяя положение рук, можно увеличить или уменьшить площадь опоры.

Дозировка: 5-6 раз

«Тоннель»

Содержание: и. п. – упор сидя сзади углом, голени на мяче.

Принять упор лежа сзади, зафиксировать положение.

Вернуться в и. п.

ОМУ: ноги и туловище в одной плоскости.

Дозировка: 2-3 раза

«Улиточка»

Содержание: и. п. – стойка на коленях, руки на мяче.

Перекаtywаясь через мяч, передвигаться на руках вперед, до положения упор лежа, голень на мяче. Вернуться в и. п.

ОМУ: ноги удерживать на мяче, смотреть вперед.

Дозировка: 5-6 раз

«Кроль»

Содержание: и. п. упор лежа, бедра на мяче.

Поочередно поднимать и опускать прямые ноги вверх-вниз, имитируя движение ног при плавании кролем.

ОМУ: голову не опускать, смотреть вперед. Ноги в коленях не сгибать.

Дозировка: 8-10 раз