Конспект открытого занятия по фитбол-гимнастике «Планета фантазёров»

для детей старшего дошкольного возраста

**Программное содержание:**

 Учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры;

1. Учить детей выполнять упражнения с фитболами из разных исходных положений.

 2. Учить детей согласовывать движения с музыкой и текстом песни.

 3. Развивать навык выполнения основных видов движения:

*1 - ходьба по дорожкам правым  боком перекрёстным шагом.*

*2 – перепрыгивание по мягким кругам на дорожке.*

*3 – ползание в тоннель на высоких четвереньках*

*4 – перекатывание со спины на живот*

4. Развивать равновесие, ловкость, выносливость, быстроту, координацию движений.

 5. Воспитывать желание у детей заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение.

**Оборудование:**

 1. Мячи по количеству детей в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров, диаметр 45 – 55 см.

 2. мягкие круглые модули 4 шт.

 3 Гимнастический мат – 1 шт.

4 тоннели 2 шт.

**Предварительная работа:**

1. Упражнения детей на представление о форме, физических свойствах, цвете фитбола.

 2. Подготовительные упражнения о правильной посадке на мяч.

 3. Беседы:

 - «Золотыми правилами» фитбол – гимнастики» (с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе).

 - «Значение фитбол – гимнастики на организм человека».

**Вводная часть:**

 Дети входят в зал шагают по кругу и выстраиваются в одну шеренгу.

**Инструктор** : «Равняйсь, смирно! Здравствуйте, дети! К нам сегодня пришли гости посмотреть, как вы занимаетесь физкультурой. Поздоровайтесь с нашими гостями».

Дети здороваются. Несколько детей говорят, что не хотят сегодня заниматься.

**Инструктор**: Тогда я вам предлагаю сегодня вместо занятия посетить неизвестную планету.

Согласны?  (Да)

 А для этого  перед полетом нам необходимо пройти хорошую физическую подготовку. Вы готовы? (Да)

Напра-во, шагом марш!»

Звучит марш.

Ходьба по периметру зала, между фитболами.

**«Не забывайте, идти по планете надо тихо».**

Ходьба на носках, руки на поясе.

**«В пути нам могут встретиться огненные планеты, на них нужно высоко поднимать колени».**

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе

**«Дети, нам пригодиться с вами быстрая ходьба, давайте потренируемся».**

Ходьба широким шагом

**«Мы ребята смелые, быстрые, умелые, но пора нам торопиться»**

Обычный бег

**«Помните ребята о планетах тишины, надо нам тихо бежать».**

Бег с захлестом голени

Бег на носках по всему залу

**«В разные стороны ракеты нас уносят».**

Бег врассыпную

«Но мы всегда должны быть вместе. Пока мы едины – мы непобедимы!

«Останавливаться нам нельзя, в космос мы спешим, друзья!»

Занять свои космоплатформы!

Дети  строятся  в шахматном порядке около фитболов.

**Основная часть:**

Общеразвивающие упражнения на фитбол – мячах:

**1.     «Проверяем тягу двигателя»**

     И.п. сидя на мяче, руки на плечи.

1 руки в стороны

2 на плечи

3 в стороны

4 на плечи

**2.**«**Проверяем работу закрылок»**

     Сидя на мяче

Наклон вперёд наклон туловища, руки вытянуты вперёд.

Развести руки в стороны

вернуться в и.п.

**3.     «Запускаем двигатели»**

     И.п. сидя на мяче, руки на поясе

Наклон вправо левая рука тянется над головой

В и.п.

Наклон влево правая рука тянется над головой

 .  **«Режим  - к полёту готовы**

     Сидя на мяче, руки на поясе

поднять правую ногу согнутую в колене вверх

поднять левую ногу согнутую в колене вверх.

**«Продолжаем полёт»**Встать с мяча. Обойти вокруг мяча.

         Лёжа на мяче на животе. Опора на кисти рук. Делать отжимание 5 раз.

1. **Выполняем обзор полёта»**  И.п. то же. Переставляя ладоши вперёд и назад.

 И.п. то же. Вытягиваем правую руку вперёд одновременно с правой ногой. Вернуться в и.п. затем вытягиваем левую руку одновременно с левой ногой.

  И.п. встать на колени, мяч перед собой.

Наклон, мяч прокатить вперёд, руки в локтях выпрямить, голову опустить.

 . **«Набираем высоту»**  И.п. стоя около мяча.

Подскоки вокруг мяча.

  Упражнение на дыхание.

Поднять руки через стороны вверх ВДОХ

Опустить руки ВЫДОХ

 Внимание!!! Впереди неизвестная планета! (звучит музыка)

*Входит***Главный Фантазёрщик.**

 -Добро пожаловать на Планету Фантазёров! Разрешите представиться -я-Распорядитель этой планеты-Главный Фантазёрщик, можно просто-Фантик!

**Фантазёр:** А вы с какой планеты?

(Земля)

**Фантазёр:** Где находиться Земля?

 (в Солнечной системе)

**Фантазёр:** Никогда не слышал про вашу планету. Думаю, что на ней так же интересно, как и здесь. Ведь на моей планете фантазёров очень много разных тайн и загадок, которые можно разгадать только при помощи своей фантазии.

А вот и первая загадка. Но пройти к ней можно только через космоболото по космомостам  (показ ходьбы перекрёстным шагом правы боком) , а потом пререпрыгивая с кочки на кочку. Но где же вы возьмёте космомосты?

**Инструктор:** Мы можем построить их из космоплатформ.

Дети под музыку составляют корригирующие дорожки полукругом.

**Фантик:** Продвигаемся по космоболотам.

*1 - ходьба по дорожкам правым  боком перекрёстным шагом.*

*2 – перепрыгивание по мягким кругам на дорожке.*

 Построение в колонне по одному.

 Вот и первая загадка на моей планете. Приготовили свою фантазию.

Фантик открывает конус.

Что здесь?(ничего) Неужели вы не видите? Это космическая ловушка. Сейчас вы увидите как она действует.

Подвижная игра « Космические ловишки»

Раз, два, три -  беги!

Фантик и инструктор берутся за руки и догоняют детей. Пойманные дети тоже берутся за руки, увеличивая круг ловушки.   2 – 3 раза

В следующий раз будьте осторожны, не попадайтесь в космоловушку.

А вот и вторая загадка. Но пройти к ней можно только через космотуннель.  На моей планете через туннели проходят самые грациозные и ловкие существа  - космослоники. А вы умеете ходить как слоники?(Да) Не забывайте, в каждом туннеле есть узкое непроходимое место, через которое можно  только  перекатиться.

*Дети под музыку проходит «слоником»*

Вот и вторая загадка на моей планете. Приготовили свою фантазию.

*Фантик открывает конус.*

Что здесь?(шар, мяч, новогодняя игрушка) Неужели вы не видите? Это космическая чёрная дыра. Она можеи затягивать в себя и звёзды, которые плавно передвигаются в космосе, и астероиды, которые быстро направляются к планетам (*показ движений преподавателем*). Давайте поиграем с чёрной дырой. Вы будете и звёздами, и астероидами.

*Малоподвижная игра со сменой движения « Чёрная дыра»*

*проводится 2-3 раза*

Молодцы, было очень весело!

**Заключительная часть**

**Релаксационная гимнастика**

***“Воздушные шарики”***

Лёжа на фитболах.. Ваше дыхание ровное, спокойное. Ваши веки тяжелеют и медленно опускаются вниз. Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. Прохладный космический воздух  поднимает  всё выше и выше. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше. Вам легко, спокойно. Вы летите  домой.

**Инструктор:**

 Мы с полета возвратились  
 И на Землю приземлились.

Открываем глаза.

*Дети открывают глаза:- Фантик исчез.*

**Дети:**А где же Фантазёр?

**Инструктор:**Он всегда будет с вами, как и ваша фантазия. Живите в мире, радуйтесь, фантазируйте и будьте здоровы! Открывайте  для себя мир весёлых фантазий.

**Инструтор:** Растите, тренируйтесь. Ведь далекие планеты ждут вас!

*Уход детей под аудиозапись «Планета фантазёров»*