**Путешествие в Зоопарк.**

Конспект занятия в секции фитбол гимнастики «Весёлый кенгурёнок»

для детей подготовительной группы.

Цель:

* Психологическое раскрепощение каждого ребенка;
* Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредствам фитбол-гимнастики;
* Развитии, ритмичности и пластики движения;

Задачи:

1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию;
2. Укреплять различные группы мышц(рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп;
3. Формировать и укреплять осанку;
4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов;
5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;

Количество детей: 8

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: фитбол- мячи и массажные коврики по количеству детей, массажные мячики диаметром 6-8 см по количеству детей, массажные дорожки; музыкальный центр и подборка бодрящей, ритмичной музыки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ход занятия** | **Дозировка**  **(**минуты) | **Темп** |
| **Вводная часть.**  ***Инструктор:*** Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие в зоопарк. Ну что, готовы, в путь!  ***Дети***: Да.  ***Инструктор****:* Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в зоопарк. «Шагом-марш! ***Музыка***.  Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках,ходьба высоко поднимая колени.  Ходьба по массажным коврикам;  Легкие прыжки-подскоки.  Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени;  Упражнение на дыхание. | 4 минуты | Средний  Быстрый  медленный |
| **Основная часть**  ***«Повороты головы»***И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево  ***«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.  ***«Пловец»*** И.п. лёжа на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.  ***«Катаемся»*** и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками.  ***«Мячики»*** (с движениями рук). И.п. сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад, «качели», с хлопками перед собой и за спиной.  ***«Расслабление на мяче»*** | **20 минут**  упражнения  выполняются  в медленном  и среднем  темпе  6-8 раз | Медленный  Средний  Быстрый  Средний  Средний  Средний  Быстрый с переходом на  Средний, затем медленный  Средний  Средний  Быстрый  Медленный |
| ***Инструктор:*** Зоопарк находится, далеко и мы отправляемся на паровозе.  **«Паровоз»** и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.  ***Инструктор:***Приехав в зоопарк, мы встречаем необычной красоты цветы. К этим цветам приползли веселые жуки и красивые бабочки.  ***«Жуки»***и.п. ложа на спине, поднять руки и ноги вверх. Выполнять сгибания и разгибания рук и ног. «Жуки шевелят лапками»  ***«Бабочки»***и.п. сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести, руками обхватить стопы. Спина прямая. Поднять и опустить развёрнутые колени.  ***Инструктор:*** Дети, давайте отправимся с вами в террариум. А кто же там живет?  ***Дети:***  Змеи, черепашки, ежики.  ***«Змея»*** и.п. лёжа на животе ноги в месте, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно подняться на руках, одновременно прогнуться, повернуть голову вправо – влево. Медленно вернуться в исходное положение.  ***«Черепашка»*** и.п. сед на пятка. Наклонится вперед, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина округлая, руки вдоль тела ладонями вверх.  ***«Ёжики»*** самомассаж спины в парах под песенку «Ходит ёжик». Мячики «Ёжики» вам помогут .и.п. сидя парами на коврики, один сидит спиной к другому. «Ёжик ходит»- лёгкие постукивания по спине.  «Катают шишки»-катание мячиков по спине.  ***Инструктор:*** В центре зоопарка, стоят большие клетка, в которых живут жираф, зебра, слон.  Под музыку Е.Железновой «У жирафа», дети выполняют движения по тексту.  ***Инструктор:***Дети, давайте подойдём к клетке, где живут обезьянки.  **Танец «Лимпопо»,** сидя на мяче:  «Обезьянки висят на ветке»  «Едят бананы»  «Стирают штаны»  «Чистят ботинки»  «подметают»  «танцуют»  Выполняют по показу взрослого.  ***Подвижная игра «Пингвины на льдине»***  Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.  ***Инструктор:*** Мы с вами не заметили ,как время быстро пролетело и нам пора возвращаться в детский сад. И возвращаться будем на **паровозе.**  **«Паровоз**» и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.  **Заключительная часть**  ***Инструктор:***А в детском саду тихий час. Ложимся на свои постельки (коврики). И снились сны о всём, что произошло за день: и зоопарк, и поездка на паровозе, и чудесный цветок. **Расслабление.**  ***Инструктор****:* Ребята, давайте поможем себе проснуться, взбодриться.  ***Самомассаж лица:***   * Растирание лба, подбородка движением от центра к ушам * Растирание носа(кончик носа, крылья носа) * Дыхание одной ноздрёй, другую прижимаем указательным пальцем.   ***Инструктор****:*Давайте попрощаемся, и сделаем салют дружбы. Положите мне на ладонь по одной вашей ладони, и на счёт три поднимем руки вверх. Раз, два, три!  Ходьба в колонне по одному. |  | Средний  Быстрый  Средний  Медленный  Медленный  Средний  Средний  Быстрый |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб.,1999.
2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.:- Речь,2001.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» . - СПб., 2008
4. О.В. Козырева Лечебная физкультура для дошкольников. «Просвещение» М. 2003 г.
5. А.С. Галанова Игры, которые лечат (от 3-5 лет). Педагогическое общество Россия М.2005 г.