**Конспект НОД по фитбол-гимнастики**

**"Путешествие на морское дно"**

**Цель**: вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредством фитбол-гимнастики.

**Задачи:**

1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координационные способности.

2. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

3. Совершенствовать технику выполнения:

- прыжков через барьеры;

-ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.

4. Закрепить умение подлезать под дугами разными способами.

5. Развивать способность детей к самостоятельному выполнению физических упражнений согласно предложенным схемам, фото-карточкам.

6. Способствовать созданию хорошего настроения и эмоционального подъема.

7. Воспитывать у детей выдержку, самостоятельность, творчество.

**Инвентарь к занятию**:

мячи - фитболы, 2 гимнастические скамейки, 13 колпачков, 13 теннисных мячика (от киндер-сюрприза, 3 барьера, 3 дуги для подлезания, 6 фишек, 6 схем.

**Музыкальное сопровождение**:

 магнитофон, сборник - «Детские песенки», «Звуки моря», «Спортивный марш».

**Предметно-развивающая среда**: макет корабля, пещера с ракушкой, сундук, схемы движения.

**Ход занятия:**

-Здравствуйте, ребята!

-Здравствуйте, друзья!

Посмотрите, сколько у нас гостей, давайте с ними поздороваемся.

Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие в морское царство. Мы опустимся с вами на дно морское, там вы познакомитесь с морскими обитателями. А если разрешите, я буду вашим капитаном, а …. будет боцманом – моим помощником. Ну что, готовы в путь!

**Занимательная разминка.**

Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. В полуприседе, руки за спину. С высоким подниманием колен, носко прижать к колену, руки в стороны. Боковой галоп. Бег в среднем темпе (3 круга). Ходьба с дыхательными упражнениями.

Перестроение в 3 колонны.

Общеразвивающие упражнения с фитболом.

**«Морское царство**».(каждое упражнение выполняется 8 раз)

 **1.Упражнение. «У штурвала».**

И. п. – стойка ноги врозь, фитбол в опущенных руках.

1 – поворот влево; (руки с мячом на уровне груди)

2 – и. п.

3 – поворот вправо;

4 – и. п.

**2.Упражнение «Поднять якорь».**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на мяче.

1-4 - прокатывание мяча вперед, не отрывая ноги от пола (не сгибая в коленях).

5-8 – прокатывание мяча назад.

**3.Упражнение «Каракатица».**

И. п. – сидя на фитболе, ноги на ширине плеч.

1- левая нога в упор на пятку;

2- наклон к прямой ноге;

3-4 – и. п.

5-8 – то же к правой ноге.

**4.Упражнение «Кальмар».**

И. п. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

1-4 - ходьба вперед, не отрывая ягодицы от фитбола, постепенно опуская спину на мяч;

5-8 - ходьба назад.

**5.Упражнение «Дельфин».**

И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

1- прямую ногу в сторону на носок;

2-3- откатить мяч от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника в грудном отделе;

4 – и. п.

5-8 – то же в другую сторону.

**6.Упражнение «Морская звезда».**

И. п. - лежа на животе, ноги в упоре на ширине плеч, руки на полу в упоре.

1-4 – поднять туловище, как можно выше, руки в стороны;

5-8 – и. п.

**7. Упражнение «Морская волна».**

И. п. – сидя на фитболе, руки на пояс.

Ходьба на носках. Выполняя дыхательные упражнения.

Построение в колонну. Дети кладут фитболы на пол, берут колпачки и теннисные мячики. Перестроение в 2 шеренги (девочки на изображение собачек, мальчики попугаев) .

**Основные виды движений.**

**1.«Рыбаки»**

Броски теннисного мяча вверх и ловля его в колпачки.

Перестроение в колонну. Дети кладут мячи и колпачки.

Можно долго нам шагать

 Но мы не можем опоздать.

Корабль, не будет долго ждать,

Места в каютах всем – занять

(построение в колонну)

Но шторм внезапно налетел,

Корабль наш на милю сел.

И я могу сказать одно

Корабль наш пошел на дно

(стоя в колонне медленно приседать)

Откуда только взялись силы,

Нырнули, всплыли и поплыли

(имитационные движения)

Земля, земля все закричали,

И так на остров мы попали,

Чтобы нам не разболеться,

Надо всем друзья согреться.

(полоса препятствий выполняется 4 раза)

**2. «По палубе в шторм».**

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

**3. «Подводные рифы».**

Прыжки через барьеры.

**4. «Спуск в трюм».**

Подлезание под дугу (правым и левым боком; высокие четвереньки, руки на груди) .

**5. «Крабики».**

И. п. – упор руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, таз приподнят, продвижение вперед с опорой на конечности.

Перестроение в колонну, переход в другой спортзал, построение в круг. Дети берут фитболы, кроме водящего.

**Подвижная игра «Цапля и лягушки**».

**Цель**: Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, координации движений.

**Ход игры**: Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы – «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква,

Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова «цапли», которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки.

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

**Указания**: «Цапля» может ловить «лягушек» только после того, как договорит все свои слова.

**Малоподвижная игра «Морская гусеница».**

**Цель**: Способствовать развитию ловкости, быстроты, умения работать в команде.

**Ход игры**: Все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, дети начинают движение гусеницы.

**Указания**: Стараться не уронить мяч, но если мяч потерян, поднять его и продолжить движение.

**«Морская гусеница»** передвигается к пещере.

- Вот теперь скорей вдохнули,

И на дно мы все нырнули (кладут мячи на подоконник) .

Ой, смотрите какая-то бутылка, а в ней что-то лежит. Так это записка!

(Тот, кто найдет это послание. Познает тайну волшебной жемчужины. Сама жемчужина находится в пещере. А путь вам укажут звезды.)

- Ребята, а вы не видели здесь звезды (находим пещеру, открываем ее) .

Голос жемчужины: Я рада слышать ваши голоса. Протяните руки ко мне. Вы первые, кто не побоялся морской глубины, и добрались до меня! И за вашу смелость, ловкость, я дарю вам морские сокровища. Откройте мой сундук. Это подарки. А подарки не простые, это игры вам морские. Я прощаюсь с вами, удачного возвращения домой.

- Ребята глубоко вдохнули. А вот и наш корабль, возвращаемся в Садко.

Построение в шеренгу, подведение итогов. Ребята вы молодцы, преодолели все трудности на своем пути. И в этом вам помогла дружба.