***МДОУ Нагорьевский детский сад***

***Образовательная область «Физическое развитие»***

**Конспект игровой обучающей ситуации**

**для детей подготовительной группы**

**«Королевство волшебных мячей»**

**Инструктор по физкультуре: Пракина Г.А.**

**Ноябрь 2015 г.**

**Цель:** развитие координационных способностей детей средствами фитбол- гимнастики.

**Задачи:**

1. способствовать формированию правильной осанки, мышечного корсета, увеличению гибкости и подвижности суставов.

(ОО «Физическое развитие»)

1. учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

(ОО «Физическое развитие»)

3. учить детей ориентироваться в частях собственного тела;

4. учить согласовывать движения с музыкой в комплексах ритмической гимнастики (ОО «Художественно-эстетическое развитие»);

5. формировать навык безопасного поведения в подвижных играх;

6. развивать основные физические качества средствами ритмической гимнастики, ОВД и подвижных игр;

7. развивать ловкость движений, ориентировку в пространстве, глазомер, общую выносливость;

8. развивать функции равновесия и вестибулярного аппарата;

9. Воспитывать уверенность в своих силах и возможностях, потребность самопознания и самосовершенствования, а так же умение строить партнерские отношения и действовать синхронно в группе. Обеспечить эмоциональное благополучие детей.

**Виды деятельности: двигательная, игровая, музыкальная**

**Ход занятия**

**1 Вводная часть: (6 мин)**

**Инструктор:**

*«Ребята, сегодня мы с вами отправимся в королевство волшебных мячей , в гости к фитболикам. Вы будете выполнять разные задания, требующие внимания, ловкости и уверенности в себе*

*Произнесем слова для придания уверенности в своих силах: «Я полон энергии, я-это Я,*

*Удачен, успешен, я верю в себя!»*

*Молодцы! Теперь можно отправляться в путь».*

**Инструктор:** *« Группа, направо! В обход по залу шагом марш».*

- Ходьба в колонне друг за другом.

**Инструктор:** *«А вот и наши друзья фитболики, они приглашают нас на* тренировку»

(дети берут фитболы)

- Ходьба на носках, фитбол в прямых руках над головой «Солнышко»

- Ходьба на пятках, фитбол прижат к туловищу «Тучка»

- Ходьба на внешней стороне стоп, мяч в вытянутых руках перед собой «Арбуз»

- Бег с мячом в руках;

- Бег вокруг мяча, придерживая его рукой (правой, левой)

- Прыжки на фитболах с продвижением вперёд

**Инструктор**: *« Кто быстрее найдет свой дом?»*

***Игра «Найди свой мяч» (***Бег подскоками врассыпную, по сигналу остановка (закрыть глаза) по сигналу открыть глаза, найти свой мяч и сесть на него).

Упражнение на дыхание: звуковая гимнастика. Построение в шахматном порядке.

**2. Основная часть: (20 мин)**

***Музыкально-ритмическая гимнастика:* «АНТОШКА»** слова Ю.Энтина, музыка В Шаинского

|  |  |
| --- | --- |
| *1.*  *- Антошка, Антошка, пойдём копать картошку!*  *- Антошка, Антошка, пойдём копать картошку!*  *Припев:*  *- Дили-дили! Трали-вали!*  *Это мы не проходили!*  *Это нам не задавали!*  *2.*  *-Антошка, Антошка, сыграй нам на гармошке!*  *-Антошка, Антошка, сыграй нам на гармошке!*  *Припев: тот же*  *3.*  *- Антошка, Антошка, готовь к обеду ложку!*  *- Антошка, Антошка, готовь к обеду ложку!*  *Припев:*  *Дили-дили! Трали-вали!*  *Это, братцы, мне по силе! Откажусь теперь едва ли!* | Сидя на мяче, в ритм слов руки вытянуть вперёд и, сгибая в локтях, прижать к груди. В ритм слов выполнять наклоны вперёд, касаясь пола руками, ноги на ширине плеч.  Поставить ногу на пятку, руки развести в стороны, затем поставить их на пояс. Выполнить ногами попеременно. В ритм стучать по полу правой пяткой, грозя пальцем, то же в другую сторону.  То же что и в 1 куплете. Далее разводить руки широко в стороны.  Движения те же  То же что в 1 куплете. Вращение кистей рук перед грудью, ритмично покачиваясь на мяче.  Поставить ногу на пятку, руки в стороны, затем руки на пояс. Поочерёдно ногами. Сидя на мяче, хлопать в ладоши и шагать в ритм слов. |

***Игровой стрейчинг***

**Инструктор: «***фитболик качается на качелях»*

* **«Качели»**

Лежа на животе на фитболе, с упором руками на полу. Поднимание прямых ног вверх и опускание вниз.

**Инструктор:**  «*фитболик летит на самолёте»*

* **"Самолёт".**

Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

**Инструктор:** «*фитболик смотрит на звёзды».*

* **"Звёздочка"**

Лёжа на спине, на фитболе, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ**

**Инструктор:** *«Фитболики предлагают вам выполнить следующие задания»*

* Отбивание фитбола двумя руками на месте.
* Игровое упражнение «Прокати, поменяйся местами».
* Прокатывание фитбола друг другу из положения сидя на коленях.
* Перебрасывание фитбола двумя руками снизу.

***Подвижная игра с мячом «Весёлые гусеницы».***

По сигналу педагога (звучит музыка) дети прыгают по залу на мячах.По сигналу педагога «Гусеницы» », музыка затихает, дети встают друг, за другом в две колонны. Дети встают так чтобы, мяч упирался в спину ребёнка стоящего впереди, когда все дети зафиксируют мяч, они отпускают руки. При этом мячи не должны упасть на пол.

**3. Заключительная часть (4 мин)**

**Инструктор: *«****Кажется дождь начинается, нам пора домой.»*

Упражнение игрового самомассажа  ***«Дождик»***

( Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»))

Дождик бегает по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»

Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите- Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше- Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

**Инструктор:** *«Пришла пора прощаться с фитболиками»*

***Упражнение на релаксацию.***

Сидя на полу обнять мяч двумя руками и ногами с боков, положить голову на мяч на бок. (*Слушая медленную релаксационную музыку расслабиться*.)