Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 1007»

Управления делами Президента Российской Федерации

План-конспект нетрадиционного занятия по физической культуре в подготовительной группе с использованием «Фитбол-гимнастики»

Разработал:

Инструктор по ФК

Федотова Е.Н.

Москва 2023г.

**Тема занятия**: «Фитбол-гимнастика»

**Тип занятия:** нетрадиционное

**Технология занятия:** оздоровительная

**Цель занятия:** оздоровление и физическое развитие детей средствами фитбол-гимнастики.

**Задачи:**

**-** Формировать правильную осанку; Укреплять мышечный корсет; Совершенствовать функциональное состояние вестибулярного аппарата;

- Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболами их разных исходных положений под музыкальное сопровождение;

- Развивать силу, ловкость, координацию движений, сохранение равновесия, быстроту реакции;

- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчеству, инициативы, активности.

**Планируемые результаты:** Дети выполняют упражнения из разных исходных положений в соответствии с музыкой. Умеют проходить по гимнастической скамейке удерживая равновесие, прыгать из обруча в обруч толкаясь с двух ног, проявлять ловкость в прыжках на мячах фитболах огибая конусы. Удерживать статическое равновесие в усложнённых условиях.

**Оборудование:** Мячи фитболы по количеству детей, гимнастическая скамейка, конусы, обручи, гимнастические коврики, музыкальное сопровождение.

**План занятия:**

**Вводная часть (3-5 минут)**

Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей.

Разновидности бега: легкий бег на носках, с высоким подниманием коленей, с за хлёстом голени назад.

**Основная часть (15-20 минут)**

Фитбол-гимнастика из разных исходных положений «Солнечные Зайчики»

ОВД:

1. Прыжки на мяче фитболе «змейкой», огибая конусы;
2. Ходьба с фитболом над головой по гимнастической скамейке, тоже самое с прокатыванием перед собой;
3. Прыжки из обруча в обруч с фитболом в руках.
4. Подвижная игра с фитболами «Караси и щука»

**Заключительная часть (5-12 минут)**

- Упражнение «Лягушка»

- Упражнение «Мостик»

- Упражнение «Звездочка»

Релаксация на мячах фитболах под спокойную музыку.