**Конспект физкультурного занятия с элементами здоровьесберегающих технологий (фитбол-гимнастики) по мотивам русской народной сказки «Теремок».**

 **Средняя группа.**

**Цель:** формировать у детей двигательные умения и навыки в соответствии с их индивидуальными особенностями; развивать физические качества и потребности бережного отношения к своему здоровью путем использования здоровьесберегающих технологий, развивать воображение и фантазию.

**Программные задачи:**

*Здоровьесберегающие:* совершенствовать функциональные возможности сердечно – сосудистой системы, продолжать укреплять здоровье детей, через профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

*Образовательные:* закреплять порядковый счет, выполнение упражнений с фитболом из разных исходных положений, формировать правильную осанку, культуру движений.

*Развивающие:* развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, координационные способности с использованием мяча фитбола. Содействовать развитию чувства товарищества и умения действовать сообща.

*Воспитательные:* воспитывать творческие способности детей в двигательной деятельности, настойчивость и целеустремленность в решении поставленных задач.

*Оборудование:* фитболы по количеству детей, индивидуальные коврики, мягкие модули, обруч, дорожка «Здоровья», 2 гимнастических скамейки, изображение героев сказки на мультимедийной доске, музыкальное сопровождение.

*Место проведения:* физкультурный зал.

*Предварительная работа:* повторить сказку «Теремок».

**Вводная часть (3-4 мин.)**

***Инструктор по ФК:*** Здравствуйте, ребята! А вы любите путешествовать?

Сегодня, мы отправимся с вами в путешествие, в мир сказки. А вот в какую сказку, вы узнаете, если загадку отгадаете.

Дружно жили звери

 в доме том.

Но медведь, сломал их дом.

Он залезть туда не смог.

Это сказка (Теремок)

 Обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием коленей, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба «змейкой» вокруг ориентиров. Легкий бег, бег «змейкой» , с высоким подниманием коленей под музыку. Упражнение на восстановление дыхания.

**Основная часть (13 -14 мин.)**

***Инструктор по ФК:*** Вот мы с вами и попали в сказку (перестроение в колонну по 4). Смотрите, какая красивая сказочная поляна. Давайте пройдем на полянку и расскажем вместе сказку «Теремок» , но не только расскажем, но и покажем на новый лад.

***ОРУ с фитболами.***

***Инструктор по ФК:*** На полянке, на опушке стоит красивый теремок. Он ни низок, ни высок.

1 И.п. – ноги на ширине стопы, мяч в двух руках внизу.

 1-2 – поднять мяч вверх, вдох, 3-4 – опустить мяч вниз, выдох. (5-6 раз)

 ***Инструктор по ФК:***  Бежит мышка – норушка. Увидела теремок, захотела к нему подойти, да на пути мостик сломанный оказался.

Стала мышка чинить мостик.

2. И.п. – лежа на спине, ноги на мяче футболе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

 1-2 - Приподнять таз вверх, упираясь ногами на фитбол.

3-4 – вернуться в и.п. (5-6 раз).

***Инструктор по ФК:***  Починила мышка – норушка мостик, подошла к теремочку и спрашивает: «Кто – кто, в теремочке живет, кто – кто, в невысоком живет». Никто не отозвался. Зашла мышка в теремок и стала в нем жить.

3. И.п. – сед, ноги врозь, руки на мяче футболе.

1-2 – Прокатить мяч вперед, выполнить наклон, потянуться за мячом.

3-4 – вернуться в и.п. (5-6 раз)

***Инструктор по ФК:***  Скачет лягушка – квакушка. Попросилась лягушка в теремок, и стали они жить вдвоем.

4. И.п. – упор присев, за мячом-фитболом, руки на мяче.

1-2 – выполнить перекат вперед на руки, ногами обхватить мяч коленями.

3-4 – вернуться в и.п. (5-6 раз).

***Инструктор по ФК:***  Бежит зайчик – побегайчик. Попросился зайчик в теремок, стали они жить втроем.

5. И.п. – сед на мяче, ноги врозь, руки внизу.

1-2 – Выполнить перекат с пятки на носки ног, руки вперед.

3-4 – перекат с пяток на носки ног, руки назад. (5-6 раз)

***Инструктор по ФК:***  Вот красавица лиса. К теремочку подкралась, на крылечко взобралась. Попросилась лиса в теремок, звери ее пустили, и стали они жить вчетвером.

8. И.п. Сед на мяче, руки произвольно. 1-8 -ходьба приставными шагами вокруг мяча.

То же выполнить в другую сторону. Имитация ходьбы лисы пружиня на мяче фитбола. ( 1-2 раза)

***Инструктор по ФК:***  Прибежал волчок – серый бочок. И волчок попросился в теремок. Зверушки и его пустили. Стало их жить пятеро.

9. И.п. – лежа на спине, мяч в двух руках вверху.

 1-2 – согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди, мяч к ногам.

3-4 – вернуться в и.п. (5-6 раз).

 ***Инструктор по ФК:***  Вот живут они дружно, весело: мышка – норушка кашу варит, лягушка – квакушка терем подметает, зайчик – побегайчик на балалайке играет, лисичка пляшет, а волчок – серый бочок песни распевает.

***Инструктор по ФК:***  Идет медведь косолапый. Увидел медведь теремок и влез на крышу.

10. И.п. – сед на футболе, руки произвольно. 1-8 – выполняя медленно шаги вперед, выполнить перекат на спину, голову опустить назад, руки в стороны и расслабиться.

1-8 – вернуться перекатом в и.п. в обратном порядке. (2-3 раза)

***Инструктор по ФК:***  Только залез и раздавил теремок. Еле – еле успели зверушки из теремка выскочить.

***Инструктор по ФК:***  Попросил медведь прощения у зверушек, и стали они все вместе строить новый теремок.

***ОВД***

Игра «Построй Теремок». (По сигналу дети из мягких модулей строят домик).

***Инструктор по ФК:*** Построили зверушки новый теремок и стали от радости соревноваться.

Эстафета «Кто быстрее?» (Ребята распределяются на две команды. По сигналу выполняют бег с продвижением вперед отбивая мяч фитбол двумя руками, оббегают вокруг ориентира, назад возвращаются прокатив мяч фитбол по гимнастической скамейке, передают эстафету следующему)

 ***Инструктор по ФК:***

Подвижная игра «У медведя во бору» на мячах фитболах (2-3 раза)

**Заключительная часть (2-4 мин.)**

***Инструктор по ФК:***  Побывали мы с вами ребята в мире сказки, а теперь пора возвращаться в детский сад.

Заключительная ходьба с мячами, по ходу дети кладут мячи на место.

***Инструктор по ФК:***  Ребята, а чтобы попасть в детский сад, нам необходимо преодолеть топкое болото по кочкам. Прохождение дистанции по дорожке «Здоровья».

***Инструктор по ФК:*** Сегодня мы побывали с вами в мире сказки. В какой сказке мы были? Вам понравилось? А что вам запомнилось больше всего?

*Высказывания детей.*

*Дети уходят в группу.*