

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

## **Конспект урока**

**Возраст обучающихся:** 6-7 лет

**Составитель:**

Дурягина Татьяна Александровна  
педагог дополнительного образования

Алтайский район, с. Алтайское  
2024 г.

## **Тема: «Фитбол - гимнастика»**

### **Цель:**

- оздоровление и физическое развитие детей средствами фитбол - гимнастики.

### **Задачи:**

- совершенствовать технику упражнений с фитболами;
- учить выполнять упражнения с фитболом из разных исходных положений;
- развивать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- развивать силу, ловкость, глазомер, координацию движений, сохранение равновесия, быстроту реакций.
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчеству, инициативы, активности.

### **Планируемые результаты:**

дети должны иметь представление о правильной осанке;

уметь принимать правильную осанку при выполнении упражнений из разных исходных положений;

выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

**Контингент учащихся:** дети подготовительной группы 6 – 7 лет.

**Оборудование и методы:** фитболы (гимнастические мячи) по количеству детей, индивидуальные коврики, музыкальна фонограмма, смайлики.

### **План занятия:**

#### **Предварительная работа:**

Разучивание исходных положений для упражнений на фитбол – мячах

Обучение элементам самостраховки

Разучивание упражнений

Придумывание детьми образных названий для упражнений.

### **Вводная часть (3 минуты)**

Ходьба с фитболом в руках; ходьба на носочках с фитболом в руках, поднятых над головой; ходьба на пятках с фитболом в руках, вытянутых вперед; прокатывание фитболов по кругу перед собой; бег с фитболом в руках «змейкой».

### **Основная часть (22 минут)**

ОРУ на фитболах с разным исходным положением.

ОВД с фитболами:

1. «Передай мяч»
2. «Быстрый мяч»
3. «Попрыгунчики»
4. Подвижная игра «Бездомный заяц»

### **Заключительная часть: (2 минуты)**

релаксация.

### **Ход занятия.**

Вводная часть:

- «Я загадаю вам загадку и, если вы отгадаете её, тогда узнаете, чем мы будем сегодня заниматься».

Круглый я, как шар земной

Можно поиграть со мной

И на радость детворе

Можно поскакать на мне! (Фитбол)

- Ребята, чем будем заниматься?

(Мы будем заниматься на фитболах)

- Итак, берите свои фитболы и стройтесь!

Ходьба с фитболом в руках; ходьба на носочках с фитболом в руках, поднятых над головой; ходьба на пятках с фитболом в руках, вытянутых вперед; прокатывание фитболов по кругу перед собой; бег с фитболом в руках «змейкой».

Основная часть:

ОРУ:

1. И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Повороты головы вправо, медленно влево (6 – 8 раз)
2. И.п. сидя на мяче, спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх. (8 раз)
3. И.п. сидя на мяче, руки на пояс. Наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая рука поднята вверх. То же самое влево. (8 раз)
4. И.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянуться. (6 – 8 раз)
5. И.п. лёжа животом на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки вынести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п. (6 – 8 раз)
6. И.п. лёжа животом на мяче, с опорой на стопы и ладони. Поднять прямую правую ногу, затем левую ногу. (8 раз)
7. И.п. сидя на мяче, руки опустить. Лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперед – назад, «качели», с хлопками перед собой и за спиной. (по 8 раз).

ОВД:

- «Мы с вами размялись, а теперь я предлагаю вам посоревноваться. Давайте поделимся на две команды. На 1,2 рассчитайсь».

1. Первое состязание называется «Передай мяч». Две команды встают в одну колонну по одному и по команде передают фитбол руками над головой сзади стоящему ребенку. Последний участник бежит с фитболом вперед и передаёт мяч стоящему, сзади ребенку. Игра заканчивается только тогда, когда мяч вернётся к начинавшему ребенку.

2. Второе состязание «Быстрый мяч» поможет нам узнать, какая команда самая быстрая. Участники команд должны быстро пробежать вокруг кегель до конуса с фитболом в руках и возвращаясь передать фитбол следующему участнику.

3. Третье состязание «Попрыгунчики». Это соревнование покажет нам, какая команда самая прыгучая. Участники команд выполняют прыжки на фитболах до конуса и обратно, передавая мяч следующему участнику.

4. Подвижная игра «Бездомный заяц» с использованием фитболов.

Дети – зайцы. Фитболы – это их домики. Но их меньше, чем зайцев. Зайцы прыгают по весёлую музыку. Как только музыка останавливается, зайцы должны занять любой свободный домик. Кто остался без домика, тот бездомный заяц.

Заключительная часть:

- «А сейчас давайте мы с вами успокоимся и отдохнём. Под медленную музыку, сидя на фитболах поднимаем руки вверх с глубоким вдохом, выдох – руки опускаем» (4 раза).

Игровой стретчинг.

Выполняются упражнения:

«Добрая кошка» - лежа животом на фитболе прогнуть спину, лицо смотрит вперед.

«Злая кошка» - лежа животом на фитболе выгнуть спину дугой, лицо смотрит вниз.

«Потягушки» - сидя на фитболе, поднять руки над головой и потянуться вверх.

«Замок» - сидя, на фитболе согнуть руки, одну завести за голову, а другую завести за спину, сцепит пальцы в замок.

«Кран» - сидя на фитболе, ноги широко расставлены, на вдохе поднять руки вверх, на выдохе потянуться к правой ноге. Тоже самое к левой ноге.

«Мостик» - лёжа на фитболе спиной, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч. Поднять таз, задержаться на несколько секунд и опустить.

Релаксация – дети ложатся спиной на фитболы, закрывают глаза и представляют природу, море, солнце. Потом открывают глаза, медленно садятся на фитболы.

- «Ребята, понравилось вам наше необычное занятие? Что сегодня было самым интересным? А что было самым трудным? Чтобы справиться с трудностями, что нам нужно делать?»

- «А теперь чтобы узнать ваше настроение, прошу вас выбрать себе смайлик».

Занятие закончено. До свидания.