**МБУ ДО МДДиЮ**

**Нетрадиционное занятие по физической культуре**

**с мячами «Веселые фитболы»**

**(для детей 5-6 лет)**

**Подготовила:**

**педагог допобразования Жидкова А.Б.**

**2024**

*Цель* – создание благоприятных условий для полноценного физического развития детей в воспитательно-образовательном процессе.

*Задачи:*

*Образовательные:* совершенствовать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы дошкольников; формировать навык правильной осанки;

*Развивающие:* развивать физические качества, моторную память, умение сочетать темп движений с характером музыки; развивать скоростно-силовые качества; развивать двигательные умения в упражнениях с фитболами;

*Воспитательные:* воспитывать настойчивость и целеустремлённость в решении поставленных задач, а так жетворческие способности детей в двигательной деятельности.

*Оборудование:* фитболы по количеству детей,конусы, воздушные шары

*Предварительная работа:* беседа с воспитанниками на темы: «Что такое фитнес?», «Какие виды фитнеса вам известны?».

Ход занятия:

**I. Вводная часть.**

Воспитанники входят в спортивный зал. Строятся в одну шеренгу.

Педогог

Ладошки *«вверх»* (руки вытянуты вперед, ладони поворачиваем *«вверх»*)

Ладошки *«вниз»* (ладони поворачиваем *«вниз»*)

Ладошки *«набок»* (ладошки ставим *«стеночками»*)

И сжали в кулачок *(сжимаем пальчики в кулаки)*

Ладошки вверх подняли *(сжимая и разжимая пальчики, поднимаем руки вверх)*

И *«здравствуйте!»* - сказали *(дети здороваются, при этом машут руками педагогу).*

Педагог

: Ребята, сегодня мы отправимся в необычное путешествие, в страну Волшебных мячей! Вы готовы? Тогда вперед! Направо 1-2!

*Ходьба по залу под музыку с выполнением заданий:*

|  |  |
| --- | --- |
| По порядку стройся в ряд!  В путешествие, отряд! | Обычная ходьба по кругу друг за другом |
| Левая! Правая!  Бегая, плавая, | Ходьба на носках, руки вверх |
| Мы растём смелыми,  На солнце загорелыми. | Ходьба с высоким подниманием бедра, с махом рук |
| Ноги наши быстрые,  Метки наши выстрелы… | Подскоки, руки на пояс |
| Крепки наши мускулы,  И глаза не тусклые. | Ходьба в полуприседе, кисти рук на коленях |
| Ты на месте, друг, не стой,  Бег полезен нам трусцой! | Бег в прямом направлении |
| Бег бывает медленный,  А бывает быстрый.  Очень он полезен нам —  Развивает мышцы! | Чередование медленного и быстрого бега |
| Снова мы идем, шагая,  Выше руки поднимая! | Обычная ходьба с восстановлением дыхания |

**II. Основная часть**

Педагог:

Вы фитболы все берите,

Врассыпную выходите,

И речевку заводите!

Дети:

Мы – спортивные ребята,

Мы – ребята-дошколята!

Любим мы свои фитболы,

Не забить соседу голы!

Мы на них отлично скачем,

Никогда потом не плачем!

Очень весело скакать

И осанку исправлять!

Педагог: Итак, ребята,

Правильно сели на фитболы,

Крепко держимся за рожки

И отправляемся в путь на поезде

По извилистой дорожке!

**Общеразвивающие упражнения**

1. И.П.: стойка, фитбол в руках внизу, голова опущена.

1 - поднять мяч вверх, посмотреть вверх, правая (левая) нога назад на носок;

2 - вернуться в и.п. (тоже в другую сторону, повторить 5-6 раз);

2.И.П.: сидя на мяче, руки на поясе.

1 - правая (левая) рука в сторону, прыгая на мяче;

2 - вернуться в и.п. (тоже в другую сторону, повторить 5-6 раз);

3. И.П.: сидя на полу, руки в упор сзади, правая (левая) нога на мяче, носок оттянут, левая (правая) прямая на полу.

1-3 - катать мяч ногой вправо, влево.

4 - вернуться в и.п. (тоже в другую сторону, повторить по 5 раза в каждую сторону);

4. И.П.: сидя на полу, ноги широко расставлены, мяч на полу, ладони на мяче.

1-3 - прокатить мяч как можно дальше вперед, тянуться за мячом;

4 - вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз);

5. И.П.: лежа на спине, мяч в прямых руках вверху, ноги вместе, носок оттянут.

1- поднять прямые ноги вверх, дотронуться до мяча;

2 - вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз);

6. И.П. то же.

1- поднять прямые ноги вверх, передать мяч в ноги, зажать мяч;

2- ноги с мячом выпрямить, руки вверх стрелочкой;

3- поднять ноги с мячом вверх, передать мяч в руки;

4 - вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз);

7. И.П.: сидя на мяче, руки на поясе – прыжки.

Педагог:

Молодцы, ребята! Скажите, пожалуйста, а что же можно делать на мяче? (ответы детей). Правильно, можно рассказывать разные сказки! И сейчас мы все вместе расскажем сказку «Теремок». Готовы? Тогда сели на мячи

Вдалеке, в лесу за ёлкой

На зелёненьком пригорке

Стоит красивый теремок.

**Упражнение: Теремок.**

*Сидя на мяче, ноги вместе, руки подняты над головой. Пальцы рук чуть касаются.*

Стоит в поле теремок,

Он ни низок, ни высок.

*Характерные движения руками - помешивание каши в котелке*

Кто? Кто? В теремочке живёт?

Кто? Кто? В невысоком живее?

В теремке живут зверушки,

Варят кашу, варят щи,

Вот какие молодцы.

**Упражнение Мышка.**

Лёжа на мяче на животе, руками опираясь в пол, ноги согнуты в коленях.

Вот по полю мышка бежит,

Мышка - норушка,

Мышка - побегушка.

Увидала теремок,

Хочет к терему пройти,

Да вот мостик на пути.

Мостик сломанный лежит,

Надо мостик починить.

**Упражнение Мостик.**

И.П. (сломанный мостик) - сидя на полу, упор сзади на ладони, ступни лежат на фитболе.

Выполнение (отремонтировали) - поднять таз, упираясь ладонями в пол и ступнями на мяч.

Пришла мышка - норушка к теремку.

А за нею по дорожке, друг за дружкой

Скачут заяц и лягушка, к теремку они спешат.

Появился первый зайка.

А за ним на порог и лягушка прыг - да скок.

Прыг да скок, прыг да скок, нас пустите на порог.

Стали они жить вместе.

**Упражнение Зайчик.**

Прыжки из полного приседа, с постукиванием по мячу.

**Упражнение Лягушка.**

Лёжа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми ногами, руки на полу.

Вот красавица лиса, у ней шуба хороша,

К теремочку подкралась,

На крылечко взобралась.

Высоко залезла, ловко.

Ну и хитрая плутовка.

**Упражнение Лиса.**

Лёжа правым (левым) боком на мяче, упор ладонями в пол. Выполнение: держать прямые ноги на весу.

Волк подкрался незаметно.

Прыгнул в теремок он метко.

**Упражнение Волк**.

Балансирование на фитболе с характерными движениями

Вот медведь к нам идёт,

Нас играть с собой зовёт.

**Упражнение Медведь.**

Ходьба, зажав мяч между ногами, на внешнем своде стопы. Руки полукругом, перед собой.

Мишка, Мишенька, дружок,

В теремок ты не ходи,

Домик наш ты не дави.

Живут весело зверюшки -

Заяц, мышка, волк, лиса –

Вот какие чудеса!

**Восстановление дыхания**

Педагог:

Ребята, а что же еще можно делать на фитболе? (Ответы детей).

Правильно! Танцевать!

**Танец- на мяче «Зарядка»**

<https://zaycev.net/pages/166328/16632878.shtml?spa=true&trackId=16632878>

**III. Заключительная часть**

Педагог:А теперь, ребята, нам пора отправляться обратно в детский сад.

*Дети скачут на фитболах по кругу. Выполнив один круг, встают, и относят фитболы на свои места. Встают в одну шеренгу.*

*Подведение итогов.*

*Сюрпризный момент: население страны фитболов отправили детям в подарки воздушные шарики, которые залетели спортивный зала.*