

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №21»
г.Мытищи Московской области**

**Конспект открытого занятия
по ОО «Физическое развитие»
для детей подготовительной
к школе группы
с использованием гимнастических мячей-фитболов,
игровых модулей и ИКТ
«Прогулка в волшебный зимний лес»**

**Подготовила
инструктор по физической культуре
Филатова Ольга Владимировна**

г.Мытищи

2015г.

Цель:

Прививать любовь к занятиям физической культурой

Задачи:

1. Воспитательные:

- Воспитывать интерес к занятиям физкультурой через упражнения фитбол-гимнастики

- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью

2. Обучающие:

- Закреплять навык энергичного отталкивания ногами от пола при прыжках через препятствие, помогая себе энергичным взмахом рук

- Упражнять в подлезании под барьер в плотной группировке

3. Развивающие:

- Развивать физические качества- ловкость, быстроту, гибкость

- Развивать координацию движений при использовании фитболов

4. Оздоровительные:

- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов

Интеграция образовательных областей:

- Физическое развитие

- Речевое развитие

- Художественно- эстетическое развитие

План:

1. **Вводная часть** «Идем в волшебный зимний лес»:

Инструктор:

-Зимний лес в объятьях тишины
-Задремал, укутав ветки снегом
-Будет спать спокойно до весны
-Он теперь под серебристым небом
-Как он нынче сказочно хорош!
-В белоснежном праздничном убранстве
-Он и вправду, кажется. Похож
-На хрустально- ледяное царство!
(Светлана Комогорцева)

-Ребята, мы сегодня с вами отправимся в сказочно- красивый,
волшебный зимний лес!
-Лыжи быстро мы берем (Ходьба обычная друг за другом)
-И по снегу все идем (Ходьба широким шагом- «шаг лыжника»)
-По сугробам высоко (ходьба с высоким подниманием колена)
-Ноги поднимаем
-А по льду совсем легко (Ходьба на носочках)
-Тихонечко шагаем
-Чтоб в снегу не провалиться (Легкий бег)
-Быстро, быстро, быстро мчимся
-Мы деревья и кусты (Ходьба «змейкой»)
-Змейкой обойдем
-И в волшебный зимний лес
-Скоро мы придем (Обычная ходьба)

2. Основная часть

А)- ОРУ («Зарядка с лесными жителями»)

1. «СОВА»- И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять поворот головы вправо- влево (-Сова любит на зимний лес-)
2. «Воробушек» - И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять медленные наклоны головы вниз- в и.п. (- Прилетел воробушек и клюет зернышки-)
- 3.»Ежик в норке проверяет запасы» - И.П. – ноги на ширине плеч, вытянутые руки перед собой. Выполнять круговые движения кистями в одну и в другую сторону.

4. «Енот чистит мордочку» - И.П. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполнять круговые движения предплечьями к себе и от себя.
5. «Лисичка ищет хвостик» - И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять повороты туловища вправо-влево. (-Где-же хвостик у лисички? Где пушистый рыжий хвост?-))
6. «Зайчик» - И.П. – ноги вместе, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, 4 раза направо, 4 раза налево.

Б) Упражнения на фитболах

1. «Мы в лес пойдём» - И.П. сидя на мяче.
- Мы в лес пойдём- руки поднять вверх
 - Всех позовем – руки опустить
 - Ау, ау, ау – на «А» широко открыть руки в стороны
 - на «У» вытянуть руки вперед
- Повторить 2 раза
- А в том лесу снежок лежит – руки через стороны вверх
 - Сугробы намело – руки через стороны вниз
 - А в том лесу, а в том лесу – руки через стороны вверх
 - Тропинки замело – опустить плавно руки вниз, выполняя круговые движения кистями
2. «Ходит галка» - И.П.- сидя на мяче, руки на поясе
- Поглядите, боком, боком – поворот туловища влево, отвести левую руку назад – в И.П.
 - Ходит галка по снегу – Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад – в И.П.
 - Ходит галка по снегу
 - Ходит галка по снегу – повтор предыдущих движений
 - Скок- поскок, скок- поскок – руки на поясе, выполнить пружинистые движения на мяче
 - Дайте булочки кусок – хлопать в ладоши, продолжая пружинить на мяче
3. «Маленькая елочка» - И.П.- сидя на мяче, напряженные руки внизу
- Маленькая елочка – руки в стороны- вниз

- Росла без печали – руки в стороны
- Буйны ветры елочку – руки в стороны- вверх
- Ласково качали – руки вверх
- Закружили елочку – руки в стороны- вверх
- Зимние метели – руки в стороны
- Каждую иголочку – руки в сторону- вниз
- В серебро одели – руки вниз
- Елочка нарядная – руки в стороны- вниз
- Елочка в снегу – руки в стороны
- Елочка красивая – руки в стороны- вверх
- Глаз не оторву – руки вверх
- Закружили елочку – руки в стороны- вверх
- Зимние метели – руки в стороны
- Каждую иголочку – руки в стороны- вниз
- В серебро одели – руки вниз

4. «Скачут, каркают вороны» - И.П. – стоя рядом с мячом справа

- Возле елочки зеленой – левую руку поднять вверх, правую руку поднять вверх
- Скачут, каркают вороны – прямые руки вверх- вниз
- Кар-карр, кар- карр – обойти мяч полностью и встать слева от мяча
- Возле елочки зеленой – поднять правую руку вверх, поднять левую руку
- Скачут, каркают вороны – прямые руки вверх-вниз
- Кар- карр, кар- карр – полностью обойти мяч и сесть не него
- Из- за корочки подрались – хлопки над головой
- Во все горло разорались – хлопки перед собой
- Кар-кврр, кар-карр – махи прямыми руками вниз

5. «Ветер дует нам в лицо» - И.П. - сидя на мяче

- Ветер дует нам в лицо – медленно поднять руки вверх
- Закачалось деревцо – руки сцепить в кольцо над головой, наклоны туловища вправо- влево
- Ветер тише, тише, тише – покачивание рук над головой
- Деревце все выше, выше – руки плавно опустить вниз и встать перед мячом

- б. «Зайчик» - И.П. – стоя, мяч в руках перед собой
- Скачет зайчик по опушке – 4 прыжка вперед
 - Он живой, он не игрушка – 4 прыжка назад
 - Дайте зайке лист капустный – 4 прыжка вокруг себя вправо
 - Самый лакомый и вкусный – 4 прыжка вокруг себя влево

В) Подвижная игра с применением фитболов «Стоп, скок, раз»
Дети ходят в разных направлениях по залу, держа фитбол в согнутых руках перед собой. По команде «Стоп» дети должны остановиться, по команде «Скок» -подпрыгнуть, по команде «Раз»- быстро положить мяч на пол и спрятаться за него.

Г) Самомассаж «Зима»

- Пришла зима (трем ладошки друг о друга)
- Принесла мороз (пальцами массируем плечи и предплечья)
- Пришла зима (трех ладошки друг о друга)
- Замерзает нос (ладонью массируем кончик носа)
- Снег (плавные движения ладонями)
- Сугробы (кулаки стучат попеременно по коленям)
- Гололед (ладони шаркают разнонаправлено по коленям)
- Все на улицу вперед (одна рука ладонью на колене, вторая согнута в локте, пальцы собраны в кулак, меняем руки)
- Теплые штаны наденем (ладонями проводим по ногам)
- Шапку, шубу. Валенки (ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами)
- Руки в варежках согреем (круговые движения ладонями)
- И завяжем шарфики (ладони прикладываем к основанию шеи)
- Зимний месяц называй! (ладони стучат по коленям)
- Декабрь, январь, февраль (кулак, ребро, ладонь)

Д) Основные виды движений

- Эстафета «Полоса препятствий в зимнем лесу»

Выполнение: перепрыгнуть через гимнастическую палочку, пройти в плотной группировке под барьером –выпрямиться, обежать «змейкой» между конусов, добежать до своей команды, передать «эстафету» следующему ребенку и встать в конец своей колонны.

3.Заключительная часть.

А) Танец на фитболах «Карнавал- латина у нас в гостях»

Б) Пальчиковая гимнастика «Новый год» (сидя на фитболах)

- Наступает Новый год! (хлопаем в ладоши)

- Дети водят хоровод (кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, выполнять движения кистями во внутрь- наружу)

- Висят на елке шарики (поочередно соединять пальцы на двух руках, образуя «шар»)

- Светятся фонарики (показать «фонарики»)

- Вот сверкают льдинки (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)

- Кружатся снежинки (выполнять плавные вращения кистями)

- В гости дед Мороз идет (пальцы шагают по коленям)

- Всем подарки он несет (трем ладони друг о друга)

- Что б подарки посчитать

- Будем пальцы загибать (хлопаем по коленям, одна рука- ладонью, другая- кулаком, потом меняем)

- 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 (поочередно загибаем пальцы сначала правой, затем левой руки)

В) Дыхательная гимнастика «Шуршит змея» (сидя на мячах)

- Шипитт змея –шшшшш

- Шуршит змея –шшшшшш

- Ползет, ползет, старается

-Шшшшш

- Опасен тихий шорох и покой

- Шшшшшшш

- Напасть змея готова в миг любой

- Шшшшш

- Шуршит змея

- Шшшшш

- Шипит змея
- Шшшшшш
- Ползет, ползет, старается
- Шшшшшш
- И уползла!

Список использованной литературы:

1. А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», издательство «Речь» 2009

2. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Фитнес-данс», издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС» 2010