

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад № 20 «Золотой ключик»  
города Новоалтайска Алтайского края

«Фитбол гимнастика»

Конспект непосредственно образовательной деятельности

Образовательная область: Физическое развитие

4 - 5 лет

Подготовила:

Мамон Ирина Григорьевна

воспитатель по физическому развитию

Новоалтайск 2023

Цель: Укрепление и сохранение здоровья детей.

Задачи:

1. Формировать умение использовать мяч футбол, как средство передвижения, как опору, как предмет и как ориентир.
2. Упражнять одновременному перебрасыванию и ловле мяча.
3. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
4. Способствовать развитию координации движений, силы, ловкости, гибкости.

Оборудование:

Мячи футбольные по росту детей.

Ход занятия:

Вводная часть:

- ходьба с мячами в руках по кругу;
- ходьба на носках, мяч вверху;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба с высоким подниманием колен;
- прокатывание мяча перед собой;
- прыжки на мяче по кругу;
- бег по кругу, мячи на полу;
- бег змейкой вокруг мячей;
- ходьба с мячами, перестроение в 3 колонны;

ОРУ:

1. И. п. основная стойка.  
1 мяч вверх, ногу на носок назад  
2 и. п.
2. И. п. сидя на мяче, руки на поясе.  
1 прокат туловища вправо, упор на правую ногу,  
2 прокат туловища влево, упор на левую ногу,
3. И. п. сидя на мяче, руки на поясе.  
1 вытянуть правую ногу вперед, вверх.  
2 и. п.  
3 вытянуть левую ногу вперед, вверх.  
4 и. п.
4. И. п. стоя на коленях, мяч на полу перед собой.  
1 поворот туловища вправо, мяч прокатить вправо.  
2 и. п.  
3 поворот туловища влево, мяч прокатить влево.  
4 и. п.

5. И. п. лёжа животом на мяче, упор в пол кистями рук, стопами ног.  
1 поднять правую руку, левую ногу.  
2 и. п.  
3 поднять левую руку, правую ногу.  
4 и. п.
6. И. п. лёжа животом на мяче, упор в пол кистями рук, стопами ног.  
1, 2, 3, 4 ходьба на руках вперёд, ноги подняты.  
1, 2, 3, 4 ходьба на руках назад, ноги подняты.
7. И. п. лёжа на спине, мяч в руках за головой.  
1 поднять руки, ноги, переложить мяч в стопы ног.  
2 и. п.  
3 поднять ноги, руки, переложить мяч в руки.  
4 и. п.
8. Прыжки на мячах, с перестроением в 2 колонны.

ОВД:

- Одновременное прокатывание и перебрасывание мяча в парах друг другу.
- Передача мяча с ударом об пол по кругу.

Подвижная игра: «Ловишки на мячах».

Массаж в парах друг другу по очереди под весёлую музыку.