МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 48 Г.ТОМСКА

**Организация непрерывной непосредственно образовательной деятельности с детьми старшей группы с использованием фитболов**

**(ООО Физическое развитие)**

Автор конспекта ННОД:

Инструктор по физической культуре Попова С.Н

**Задачи приоритетной образовательной области:**

**Образовательные:**  приобщать детей к здоровому образу жизни, с помощью применения здоровьесберегающих технологий и игровых приемов;

**Развивающие:** закреплять навыки правильной осанки при посадке около фитбола и на фитболе;

**Воспитательные:** формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни. Развивать свободное общение, формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

**Оборудование для педагога:** большой гимнастический мяч., музыкальное сопровождение.

**Оборудование для детей:** фитболы по количеству детей.

**Ход занятия**

*Вводная часть*

*Разминка с элементами стрейтчинга.*

1. «Втянули плечи» (расслабили)
2. «Кулачки» (Руки вперед, сильно сжали, чтобы косточки побелели)
3. «Кулачки» (Руки в стороны)
4. «Олень» (Руки над головой, скрестив за ушами, широко расставив пальцы. Напрячь, чтобы стали твердыми, расслабить.)

Бег (правым и левым боком приставным шагом в кругу)

Упражнение на дыхание «Самолет»

1. «Змейка»
2. «Замок» (Руки за голову, ходьба на пятках.)
3. «Замок вывернули» (На носках.)
4. «Ладошки» (Надавливаем со всей силы, локти в стороны, расслабить.)

Бег с захлёстом голени

Упражнение на дыхание «Мяч»

1. «Ладошки» (К себе, от себя, давим на них со всей силы.)
2. «Ладошки поздоровались» (Левая рука за голову, правая за спину, смена положение рук.)

Бег на двух ногах с продвижением в перед.

Упражнение на дыхание «Шарик» (Представьте себе, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот, мышцы живота напрягите. Вдох- пауза, выдох- пауза, мышцы живота расслабили.)

Построение в колонну по два, с фитболами.

*Основная часть.*

ОРУ.

Упражнения, стоя с мячом:

* Повороты головы вправо, влево, руки с мячом в низу, в стороны.
* Мяч на полу (руки на плечи, на пояс, 2 хлопка по мячу.)
* «Маятник» (руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз, и поднимаем влево вверх.)
* Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удерживаем равновесие. Ноги прямые, ноги в стороны.
* Прокатывание мяча, вперед, назад, вправо, влево.
* Приседание (одна нога на мяче, руки в стороны, ноги в коленях прямые.)
* Стоя, ноги на ширине плеч, прокатывания мяча вперед, не отрывая ног от пола.

Упражнения, сидя на мяче:

* Перекаты с носка на пятку, руки в стороны.
* Удерживание равновесия, руки в стороны, ноги оторвать от пола.
* «Цветочек»

Упражнения, лежа на спине:

* Прокатывания мяча вперед, назад (мяч под ногами.)
* Поднимание ног поочередно, ноги прямые.
* Мяч между ног, поднимание вверх и опускание.
* Мяч под ногами, руки вдоль туловища, поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на животе:

* Руки с мячом вперед, поднимание и опускание туловища.
* «Лодочка»

Стоя на коленях:

* Перекат мяча вперед и назад, руки прямые.
* Прокатывание мяча вокруг себя.

Упражнение, лежа на мяче, на животе:

* Руками упереться в пол, поднимание правой ноги и руки одновременно, смена рук и ног.
* Ходьба на прямых руках и ногах, вперед назад.

Упражнения, лежа на спине, на мяче:

* «Звездочка» (упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны, удерживать.)
* Перекаты на спине вперед назад.
* «Мостик» (прокатывание на спине назад, упор руками об пол, не отрывая ног.)

**Подвижные игры**

«Быстрый и ловкий»

Описание: под веселую музыку, дети бегают во круг мячей. Как только прекратиться музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило, присаживаются на скамейку

«Гусеница»

Описание: передвижение на фитболах по залу за направляющим, в любом направление.

*Заключительная часть*

Релаксация: на подушках цветочках, под музыку.

**Рефлексия:** ребята вы были очень внимательными, активными, ловкими, гибкими, правильно выполняли упражнение. Молодцы!

Упражнение «Закончи предложение»

* Сегодня мы узнали о…..
* Что у нас получилось….
* Что не получилось….
* Я запомнил…..
* Мне понравилось….