Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №23 «Улыбка»

**Конспект непосредственно - образовательной деятельности по физической культуре на фитболах «Путешествие на Марс»**

**(для детей старшего дошкольного возраста)**

Разработала:

Утробина А.В., инструктор по ФК

Минусинск, 2019

**Цель:** Закрепить двигательные способности детей, способствовать формированию правильной осанки и опорно – двигательного аппарата с помощью фитбол-гимнастики.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

-Закреплять умение сохранять правильную посадку, равновесие при выполнении упражнений на фитболе;

-Закреплять умение двигаться на фитболе в колонне и врассыпную по залу не наталкиваясь;

-Закреплять навык работы с фитболом при выполнении основных видов движений: ходьба по гимнастической скамейке, перебрасывание фитболов в парах, прыжки на фитболах между предметами;

-Закреплять навыки правильной осанки: держать спинку прямо, смотреть вперед, расправить плечи;

**2. Развивающие:**

Развивать умение быстро и ловко двигаться на фитболе во время подвижной игры;

Развивать ориентировку в пространстве, внимание, фантазию при выполнении упражнений;

**3. Воспитательные:**

Воспитывать доброе отношение к друг к другу при выполнении упражнений и в подвижной игре;

Поддерживать интерес к упражнениям и играм на фитболах, как к одному из способов сохранения своего здоровья;

**4. Оздоровительные:**

Формировать правильную осанку, содействовать профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата.

Оборудование: фитбол мячи по количеству детей, две гимнастические скамейки, шесть ориентиров, музыкальный центр, проектор.

**Ход НОД**

Дети под музыку входят в зал, строятся. Фитболы приготовлены и разложены заранее.

**Инстр:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами совершим петешествие на неизведанную для нас планету. Посмотрите на слайд и скажите, какая это планета.

**Дети**: Марс.

**Инстр:**Для ученых до сих пор эта планета таит множество загадок. Мы с вами немного пофонтазируем и совершим путешествие на Марс, возможно, встретим марсиан, а наши мячи нам в этом помогут.

На чем мы туда можем отправиться?

**Дети**: На самолете, не ракете, на вертолете!

**Инстр:** Мы полетим на ракете, а для этого нам необходимо отправиться на космодром. Направо. Дети выполняют разные виды ходьбы, бега. Построение по ориентирам. Дыхательная гимнастика (под рояль).

**Инстр:** Ребята, обратите внимание на экран (паказ слайда) Вы узнаете этого человека?

**Дети**: Юрий Гагарин.

**Инстр:** Правильно. Юрий Гагарин, как любой космонавт, каждый день делал зарядку, чтобы выдерживать тяжелые физические нагрузки. Вот и мы сейчас немного разомнемся.

ОРУ с фитболом

**Инстр:** Перед полетом проверим техническую исправность наших летательных аппаратов.

Дети выполняют упражнения: пружинка руками на фитболе, обход фитбола справа, слева, кручение фитбола руками.

 **Инстр:** Все впорядке! Полетели!

Дети имитируют запуск ракеты.

 **Инстр:** Мы приземлились на Марс. Посмотрите, кажется это космический корабль. Давайте заглянем в него, посмотрим, кто в нем спрятался.

Игровое упражнение с тканью.

 **Инстр:**Ребята, оказалось эти марсиане такие смешные. У них огромные головы с маленькими рожками. Вот такие….

Дети выполняют ходьбу с фитболом, держа его над головой, по гимнастической скамейке.

**Инстр:** инопланетные жители совсем не злые и очень любят, когда их катают, бросают.

Выполняется бросание и катание фитбола в парах.

А еще они предлагают нам покататься на них верхом.

Прыжки на фитболах между предметами.

 **Инстр:**  А еще марсиане любят играть и предлагают нам свою любимую игру «Ловишки».

П/и «Ловишки на фитболе»

**Инстр:** Нам пора возвращаться домой на нашу любимую планету, которая называется.

Д. : Земля. На прощание мы подарим марсианам воздушные шарики. Дыхательное упражнение «Надуй воздушный шарик».

**Инстр:** Занимаем места в своих летательных аппаратах. Начинаю обратный отсчет…

Ура! Мы дома. Ребята вам понравилось наше путешествие?

**Дети**: Да. Мы были на Марсе и познакомились с марсианами, они оказались добрыми и веселыми.

Под музыку дети уходят.