

## План-конспект занятия с воспитанниками второй младшей группы «Космонавты»

### Задачи:

1. Укреплять мышцы рук;
2. Учить динамическим упражнениям и передвижениям с фитболами;
3. Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами.

**Оборудование:** фитболы (диаметр 40-45 см) количеству детей.

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>Вводная часть</b>			
1	<b>Сюжетно-игровая ситуация: паровозик едет на космодром</b>	2 мин	
	<i>Подвижная игра с фитболами «Паровозик»:</i> игроки с фитболами в руках строятся в колонну по одному за педагогом. Педагог – «машинист паровоза», а дети – «пассажиры». Дети, прокатывая мяч по полу, передвигаются по площадке в разных направлениях, на остановках «пассажиры» выходят из «вагонов» и выполняют имитационные упражнения в передвижениях с фитболом. По команде « <b>Занимаем места в вагонах!</b> » быстро строятся в колонну и продолжают движение	3-4 раза	Разновидности ходьбы и передвижений с фитболами: « <i>через ручейки</i> »; - широким шагом с мячом в руках; « <i>собачки</i> »; - в упоре на коленях, прокатывая мяч вперед головой; « <i>цапли и кочка</i> »; - с высоким подниманием коленей вокруг мяча
2	<b>Сюжетно-игровая ситуация: летим в космос</b>	2 мин	
	<i>Подвижная игра с фитболами «Космические корабли»:</i> игроки – «космонавты» сидят на «космодромах» – фитболах, расположенных в свободном порядке на площадке. По команде « <b>Заводим моторы!</b> » дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук « <b>р-р-р</b> ». По команде « <b>Полетели!</b> » игроки разводят руки в стороны и разбегаются в рассыпную. По команде « <b>На посадку!</b> » «космонавты» приземляются на свои «космодромы».	3 раза	Не наталкиваться друг на друга, приземляться только на свой «космодром»
3	<b>Сюжетно-игровая ситуация: заправляем космические корабли</b>	1 мин	
	<i>Динамическое дыхательное упражнение «насос»:</i> и.п – сед на фитболе в наклоне. 1-2 – выпрямляясь согнуть руки к груди, вдох носом; 3-4 – шипящий выдох ртом, и.п.	3-4 раза	Постепенно увеличивать выдох На вдохе поднимать плечи, на выдохе опускать
<b>Основная часть</b>			
1	<b>Сюжетно-игровая ситуация: прилетели на</b>	4 мин	Свободное размещение по залу

	<b>Луну.</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с футболом		
	«Покажи мяч»: и.п. – узкая стойка, мяч на груди. 1 – мяч вперед; 2 – и.п.	4-5 раз	Локти в стороны Руки разогнуть
	«Оглянись»: и.п. – сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо, посмотреть назад; 2 – и.п.; 3-4 – то же в др. сторону	4-5 раз	Ноги с места не сдвигать
	«Наклонись»: и.п. - сед на мяче, согнув ноги, руки за головой. 1 – наклониться, руками коснуться пола; 2 - и.п.	4-5 раз	Удерживать равновесие
	«Прокати дальше»: и.п. – сед ноги врозь пошире, мяч на полу между ног, руки на мяче. 1-2 – наклониться, прокатить мяч руками вперед; 3-4 – обратно, и.п.	3-4 раза	По возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать
	«Встреча с мячом»: и.п. – лежа на спине, мяч вверху. 1-2 – мяч и ноги вперед, стопами коснуться мяча; 3-4 – и.п.	3-4 раза	Ноги и руки прямые
	«Пружинка»: и.п. – сед на мяче, согнув ноги. Отгалкиваться тазом от мяча вверх-вниз	8-10 раз	Ноги от пола не «отрывать»
	«Покажи мяч»: и.п. – узкая стойка, мяч на груди. 1 – мяч вперед; 2 – и.п.	4-5 раз	Локти в стороны Руки разогнуть
<b>2</b>	<b>Сюжетно-игровая ситуация: лунные камни.</b> Динамические упражнения с футболами	5 мин	Свободное размещение по залу
	«Поймай коlobка»: и.п. – стойка, мяч в руках. Побрасывать мяч вверх и ловить, отбивать о пол и ловить	5-6 раз	Мяч держать за середину «рожками» вверх
	«Качелька»: И.п. - стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперед в упор на ладони и обратно в и.п.	5-6 раз	Перекатываясь через мяч, Ноги не поднимать, при потере равновесия падать на бок, согнув ноги и подтянув колени к груди
	«Падаем с качельки»: И.п. - стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперед и упасть на	3-4 раза	В падении голову приподнять

	бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки в локтях, приблизив их к туловищу		
	«Звездочка»: И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь. Отводя таз и ноги вперед, лечь на мяч на спину. Покачиваться на мяче вперед-назад	3-4 раза	Руки в стороны, голова на мяче, стопы с места не сдвигать
	«Гусеница»: И.п. - стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперед в упор на ладони и передвигаться на руках вперед до касания ног пола	2-3 раза	Смотреть вперед, при сходе с мяча ноги слегка согнуть в коленях
<b>3</b>	<b>Сюжетно-игровая ситуация: лунные кочки</b>	2 мин	
	<i>Подвижная игра «Спрячемся за кочку»:</i> Игроки с разноцветными фитболами – «кочками» располагаются в центре площадки. По команде – «Побежали гулять!», дети бегают враспынную, по команде – «Спрятались!», бегут к своему мячу, приседают и прячутся за него	3-4 раза	Прятаться только за свой фитбол, бегать по площадке, не задевая мячей
<b>Заключительная часть</b>			
<b>1</b>	<b>Сюжетно-игровая ситуация: космонавты отдыхают</b>	1 мин	
	<i>Динамическое упражнение «отдыхаем»:</i> и.п. – стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад	5-6 раз	Колени и голень с места не сдвигать
<b>2</b>	<b>Сюжетно-игровая ситуация: дорога домой.</b> Спокойная ходьба в разных направлениях, прокатывая фитбол перед собой по полу	1 мин	

## План-конспект занятия с воспитанниками средней группы «Маленькие гимнасты»

### Задачи:

1. Расширять функциональные возможности вестибулярной сенсорной системы;
2. Продолжать учить динамическим упражнениям с фитболами, прыжкам на батуте, тренировать функцию равновесия;
3. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач.

**Оборудование:** фитболы по количеству детей, 2 мини-батута, 2 тоннеля, 2 мостика-бума (длина 3-4 м., высота 10-15 см)

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>Вводная часть</b>			
<b>1</b>	<b>Построение в шеренгу</b>	30 с	Приветствие
<b>2</b>	<b>Подвижная игра малой интенсивности с фитболами «Стоп, хоп, повернись»:</b> игроки шагают в колонне по одному, прокатывая мяч перед собой по полу. По команде «Стоп!» останавливаются и не двигаются, по команде «Хоп!» – останавливаются и поднимают мяч вверх, по команде «Повернись» – поворачиваются кругом и шагают в обратном направлении	2 мин	Отмечаются самые внимательные игроки
<b>3</b>	<b>Подвижная игра с фитболами «Ласточка без гнезда»:</b> на площадке в свободном порядке расположены фитболы – «гнезда» по количеству детей. Игроки – «ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, обегая «гнезда», а педагог убирает один фитбол. По звуковому сигналу «ласточки» занимают любое «гнездо» (салятся на фитбол). Игрок, которому не хватило фитбола – «ласточка без гнезда»	3-4 раза	Во время бега стараться не задевать фитболы.  Проигравшие игроки остаются в игре
<b>4</b>	<b>Динамическое дыхательное упражнение «Надави на мяч»:</b> и.п. – стоя лицом к мячу. 1-2 – руки в стороны, вдох носом; 5-6 – наклониться, надавить руками на мяч сверху, выдох ртом. Свободное построение для комплекса фитбол-аэробики	3-4 раза	На выдохе произносить звук «ш-ш-ш»
<b>Основная часть</b>			
<b>1</b>	<b>Комплекс фитбол-аэробики (под песенку «Антошка», муз. В.Шаинского)</b>	3 мин	
	И.п. – узкая стойка лицом к мячу, руки за головой. 1 – правую руку вверх, подняться на носки; 2 – и.п. 3-4 – то же др. рукой	5-6 раз	Тянуться выше

	И.п. – то же, руки на поясе. 1 – левую назад на носок, правую согнуть в колене, руки вперед, ладони кверху; 2 – и.п. 3-4 – то же др. ногой	5-6 раз	Смотреть вперед
	И.п. – сед мяче, согнув ноги, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо, правую руку в сторону; 2 – и.п. 3-4 – то же в др. сторону	4-5 раз	Посмотреть на руку «Пружинить» тазом о мяч
	И.п. – сед мяче согнув ноги, руки в стороны. 1 – наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 2 – и.п. 3-4 – то же в др. сторону	6-8 раз	Удерживать равновесие, стопы от пола не «отрывать»
	И.п. – сед мяче, согнув ноги врозь, руки за головой. 1 – наклониться вперед с поворотом туловища налево, коснуться правым локтем левого колена; 2 – и.п. 3-4 – то же в др. сторону	6-8 раз	Удерживать равновесие
	И.п. – сед на мяче, согнув ноги. 1 – правую на пятку вперед-вправо, руки за голову; 2 – и.п. 3-4 – то же с др. ноги	8-10 раз	Ногу полностью разогнуть «Пружинить» тазом о мяч
	И.п. – стойка ноги врозь в наклоне, руки на мяче, мяч на полу. Вращать мяч, раскручивая его, то вправо, то влево	4-5 раз	Вращать одновременно двумя руками
	Подскоки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой	2 серии по 8 раз	Менять направление
<b>2</b>	<b>Динамические упражнения с фитболами</b>	4 мин	По окончании упражнений дети кладут фитболы на место
	<i>«Улиточка»:</i> и.п. – стойка на коленях, руки на мяче. Перекатываясь через мяч, передвигаться на руках вперед, до положения упор лежа, голень на мяче. Вернуться в и.п.	5-6 раз	Ноги удерживать на мяче, смотреть вперед.
	<i>«Корзинка»:</i> и.п. – упор лежа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голеньями и бедрами. Прогнуться, удерживать мяч ногами и головой	2-3 раза	Руки полностью разогнуть, зафиксировать положение
	<i>«Прокати мяч»:</i> и.п. – сед ноги врозь, мяч между ног на полу, руки на мяче. Прокатить мяч руками вперед. Вернуться в и.п.	4-5 раз	По возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать
<b>3</b>	<b>Полоса препятствий:</b>	3 мин	Выполнение поточное в двух

			группах
	- прыжки на батуте с последующим спрыгиванием на мат	4-5 раз	Приземляться на полусогнутые ноги
	- пролезание в упоре на коленях через тоннель		Не касаться тоннеля спиной
	- ходьба по мостику-буму боком приставным шагом		Не наклоняться, смотреть вперед
<b>4</b>	<b>Подвижная игра «Усатый сом»:</b> площадка линией делится на две части – «реку» и «берег». Игроки – «рыбки» находятся на одной стороне площадки (в «реке»), водящий – «сом» стоит в на границе «реки» и «берега» (6-7 м от «рыбок»). Дети хором говорят: <i>«Под камнями сом не спит, он усами шевелит, рыбки, рыбки не зевайте, все на берег выплывайте».</i> После этих слов «рыбки» бегут в сторону «берега». Рыбок, которые не выбежали на «берег» «сом» старается их догнать и запятнать	4-5 раз	По окончании игры подсчитывается количество пойманных рыбок, затем игра повторяется с новым водящим
<b>Заключительная часть</b>			
<b>1</b>	<b>Подвижная игра «Летает-не летает»:</b> игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, самолет, птица, бабочка, жук и т.д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз. На другие слова игроки не реагируют и продолжают движение	3-4 раза	Игру можно проводить не только в ходьбе, но и в статичном положении (сидя или стоя)
<b>2</b>	<b>Построение, подведение итогов</b>	1 мин	

## План-конспект занятия с воспитанниками старшей группы (5-6лет) «Весёлая физкультура»

### Задачи:

1. Укреплять суставно-связочный аппарат;
2. Закреплять динамические упражнения с фитболами, лазание по наклонной плоскости, прыжки через скакалку;
3. Формировать навыки самоорганизации в двигательной деятельности.

**Оборудование:** гимнастические палки по количеству детей; фитболы, скакалки, кольца и стойки на подгруппу; наклонная лестница, маты.

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>Вводная часть</b>			
<b>1</b>	<b>Построение в шеренгу</b>	30 с	Приветствие
<b>2</b>	<b>Ходьба и передвижения в колонне по одному в сцеплении</b>	2 мин	Согласовывать движения, направляющему не спешить
	<i>«паровозик»:</i> на пятках, положив руки на плечи стоящему впереди		Спина прямая
	<i>«слоники»:</i> в наклоне, ноги врозь, сцепившись правой рукой со стоящим впереди, а левой – со стоящим сзади		Сцепление рук впереди и сзади под ногами
	<i>«гусеница»:</i> в упоре на коленях, положив руки на голени, стоящему впереди		Медленно, приподнять голову, слегка прогнуться
<b>3</b>	<b>Бег в колонне по одному:</b> - сгибая ноги назад; - боком приставным галопом; - с высоким подниманием коленей	1,5мин	Разновидности бега чередовать с обычным бегом, активно работать руками
<b>4</b>	<b>Динамическое дыхательное упражнение:</b> и.п. – в ходьбе. 1-2 – руки в стороны, прогнуться, вдох через нос; 3-4 – выдох через рот, руки скрестно на груди Свободное построение для выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой	3-4 раза	Согласовывать дыхание с движением
<b>Основная часть</b>			
<b>1</b>	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой</b>	4 мин	
	И.п. – о.с., палка в руках внизу. 1-2 – правую назад на носок, палку вверх; 3-4 – и.п. 5-8 – то же др. ногой	5-6 раз	Медленно, прогнуться
	И.п. – узкая стойка, палка в руках впереди. 1 – повернуть туловище направо, палку вертикально; 2 – и.п. 3-4 – то же в др. сторону	5-6 раз	По возможной амплитуде, ноги с места не сдвигать
	И.п. – сед, палка в руках на бедрах. 1-3 – пружинящие наклоны с касанием палкой	4-5 раз	Ноги в коленях не сгибать

	стоп; 4 – и.п.		
	И.п. – сед, палка на полу под коленями. 1 – согнуть ноги, стопами коснуться палки; 2 – принять сед углом; 3 – положение счета 1; 4 – и.п.	5-6 раз	Слегка наклонить туловище назад
	И.п. – стойка на коленях, палка в руках внизу. 1 – правую в сторону на носок, палку вверх; 2 – и.п. 3-4 – то же др. ногой	5-6 раз	Нога прямая, не наклоняться
	И.п. – стойка, палка вертикально справа, хват правой рукой за конец. Подпрыгивать на двух вокруг палки	2 серии по 6-8 раз	Чередовать с ходьбой вокруг палки, менять направление
	И.п. – стоя в наклоне, палка в руках внизу. Перешагивать через палку вперед и назад поочередно правой и левой ногой	6-7 раз	Стараться не выпускать палку из рук
<b>2</b>	<b>Работа в группах</b>	12 мин	
	<b>1-ая группа</b> - залезание на гимнастическую стенку по наклонной лестнице, перелезание боком с пролета на пролет гимнастической стенки, спрыгивание с третьей-четвертой рейки на мат	3 мин	Обязательна страховка
	<b>2-ая группа</b> - динамические упражнения с фитболами	3 мин	Соблюдать безопасное расстояние
	«Стульчик»: и.п. – сед на мяче, согнув ноги. Разгибая ноги вперед, удерживать равновесие. Вернуться в и.п.	4-5 раз	Руки в стороны, стопы не касаются пола
	«Брасс»: и.п. – лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Одновременно оттолкнуться руками и ногами от пола, прогнуться. Вернуться в и.п.	4-5 раз	Стараться удержать равновесие
	«Носорог»: и.п. – лежа на мяче на спине с опорой о кисти и стопы. Правую ногу, согнутую в колене привести к туловищу, удерживать равновесие. Вернуться в и.п.	3-4 раза	Выполнять поочередно правой или левой ногой
	<b>3-я группа</b> – прыжки через скакалку	3 мин	Прыжки чередовать с перешагиванием через скакалку
	<b>4-ая группа</b> – набрасывание колец на стойки	3 мин	Расстояние – 1,5 – 2 м
<b>3</b>	<b>Эстафета с фитболами «Кенгуру»:</b> участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки сидят на фитболах. По сигналу первые игроки прыгают на фитболах до поворотной стойки (расстояние 4-5 м от стартовой линии) и обратно, передают фитбол следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д.	2-3 раза	Можно изменить правила эстафеты и обратно катить фитбол по полу или бежать с мячом в руках

	Выигрывает команда, первой закончившая эстафету		
<b>Заключительная часть</b>			
<b>1</b>	<p><b>Подвижная игра малой интенсивности «Ты катись веселый мячик»:</b> игроки строятся в круг и передают фитбол по кругу из рук в руки со словами:</p> <p><i>Ты катись, веселый мяч, Быстро-быстро по рукам, У кого веселый мяч – покажи движенье нам.</i></p> <p>Игрок, у которого оказался мяч, выходит в центр круга и показывает любое упражнение на растягивание (без мяча) из любого исходного положения, а остальные игроки его повторяют</p>	4-5 раз	<p>Можно изменять исходное положение игроков (стоя лицом в круг, стоя спиной в круг, сидя и др.).</p> <p>Каждый новый игрок показывает новое упражнение</p>
<b>2</b>	<b>Построение, подведение итогов, рефлексия</b>	1 мин	