***Открытое занятие (ОО «Физическое развитие») «Прогулка в волшебный зимний лес» с использованием гимнастических мячей- фитболов, игровых модулей и ИКТ (для детей подготовительной к школе группы)***

***Выполнила инструктор по физической культуре МБДОУ № 21 «Рябинка» Филатова Ольга Владимировна***

Задачи

1. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
2. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
3. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
4. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.
5. Тренировать координацию движений и равновесие.
6. Развивать музыкально- ритмические, танцевальные и творческие способности, внимание и творческую инициативу.
7. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.
8. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
9. Закреплять навык энергичного отталкивания ногами от пола при прыжках через препятствие, помогая себе энергичным взмахом рук.
10. Совершенствовать бег между предметами «змейкой».
11. Повторить подлезание под барьер в группировке

План занятия:

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

- Ходьба обычная по кругу (- Ребята, мы пришли с вами в волшебный зимний лес)

- Ходьба на носочках, руки на поясе (- Нам надо тихо-тихо пройти на носочках, что бы не разбудить спящего в берлоге медведя!-)

- Ходьба на пятках, руки на поясе (- Посмотрите, мы вышли с вами на полянку, где солнышко немножко растопило снег. Давайте пойдем на пятках, что бы не промочить ноги!-)

-Ходьба «гусиным шагом» (- А теперь на нашем пути туннель из поваленных веток, мы должны присесть, что бы перебраться через это препятствие-)

-Ходьба высоко поднимая колени (- Мы должны высоко поднимать ноги, что бы пройти через упавшие от сильного ветра деревья-)

- Легкий бег (- Давайте побегаем, что бы согреться-)

- Построение врассыпную 

1. **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 любуется 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 пойдем*» - И.П. сидя на мяче.

- Мы в лес пойдем- 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 

6. «*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 массажируем плечи и предплечья)

- Пришла зима (трем ладошки друг о друга)

- Замерзает нос (ладошкой 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 (поочереди 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