**Конспект педагогического мероприятия по физической культуре с элементами аэробики и фитбол-гимнастики для детей старшего дошкольного возраста**

**«Клоун Клепа в гостях у дошколят»**

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Тулуна «Центр развития ребенка - детский сад «Жемчужинка»*

*Инструктор по физической культуре Волошина Екатерина Александровна.*

Возраст детей: подготовительная группа.

Место проведения: музыкальный зал.

**Задачи:**

* Обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации с использованием фитбол мячей.
* Совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроение в круг, пары, колонну, шеренгу, используя звуковые зрительные сигналы;
* Развивать физические качества: ловкость, скорость, равновесие, гибкость, силу, координацию движений,чувство ритма и образно игровые представления;
* Воспитывать позитивные качества характера: уверенность в себе, находчивость, умение работать в коллективе, смелость.

**Методы и приёмы:**

- Наглядный (показ, демонстрация);

- Словесный

- Игровой (сюрпризный момент).

**Предварительная работа:**

-Разучивание подвижной игры «Дедушка Рожок», игровой самомассаж.

**Оборудование:** массажные мячи, фитбол - мяч и d=45-50см (по количеству детей), 2 корзины, музыкальный колонка, костюм клоуна, коробка с воздушными шарами по количеству детей, мешочек под массажные мячики.

**1.Вводная часть.**

Дети свободно танцуют в спортивном зале. (Музыка«BebeLilly–AlloPapy»).

Стук в дверь.

**Воспитатель**: Ребята к нам кто-то в гости пришёл!

Вбегает клоун.

**Клепа**: - Здравствуйте! Ой, А куда это я попал?

- Наверное, заблудился, мне в цирк надо у нас там так интересно.

**Воспитатель**: А как вас зовут?

**Клепа**: Я совсем забыл представиться, меня зовут Клёпа.

**Воспитатель**: Мы рады с тобой познакомится. Клёпа оставайся с нами, в саду очень интересно!

**Клепа:** Ребята, а вы любите веселиться? Тогда давайте это делать вместе, я не буду спешить, останусь у вас в гостях! А теперь давайте поздороваемся, но не словами, а с помощью движений.

**Игра - приветствие «Здравствуйте».**

Дети разбиваются на пары и здороваются необычным способом (касаются друг друга животами, одним боком, другим). Затем меняются парами.

**Клепа:** Ой, молодцы ребята, продолжаем веселиться!

- В одну шеренгу становись!

- Для начала я проверю, умеете ли вы отгадывать загадки.

(Клоун достает «Чудесный мешочек», загадывает загадки и достаёт из мешочка «отгадку»).

Звонкий, громкий и прыгучий

Улетает аж за тучи

И на радость детворе

Звонко скачет во дворе.

Ростом мал, да удал,

От меня ускакал.

- Это мой друг Мяч – озорной весельчак, в цирке веселых мячей у него много друзей. Но сейчас они скучают, и никто с ними не играет.

- Представьте, что вы цирковые артисты и сейчас будете выступать на арене, и помощники у нас будут мячи. Выпрямили спины, голову вниз не отпускаем, расправили плечи, следим за осанкой – и вперед на арену. На право! На лево в обход шагом марш!

- Через центр марш! Налево, направо, разойдись! В две шеренги становись!Налево!

**Клепа**: Артисты выступают, силу, ловкость проявляют, слушаем команды!

**Музыка «От улыбки хмурый день светлей» (ремикс)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Перекат с пятки на носок (на 8 счетов). |
| 2 | Марш на месте (на 16 счетов)(руки согнуты в локтях, движения выполнять вперед назад в ритм музыки) |
| 3 | «StepTouchc» (на 8 счетов), руки внизу выполнять движение вправо, влево. |
| 4 | «Liftside»на 4 счета движение рук внизу, в стороны, перед собой, вверх. |
| 5 | Прыжки:  -ноги вместе - ноги врозь (4 счета)  -ходьба на восстановление дыхания |
| 6 | Бег на месте: - высоко поднимая колени (8 счетов) |
| 7 | Ходьба на восстановление дыхания. |

**Клепа:** На право!!!Налево, направо разойдись! Через центр в одну колонну сомкнись!

Становитесь, дети в круг!

Я циркач и ты циркач,

будем отдыхать сейчас.

(Клоун из мешочка достает массажные мячи)

**Игровой логоритмический самомассаж.**

Дети выполняют движенияс массажными мячиками по тексту.

Этот шарик не простой,

Весь колючий вот такой.

Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем,

Вверх и вниз катаем,

Свои ручки развиваем.

Ежик колит нам ладошки-

Поиграем с ним немножко.

Ловкими станут пальчики,

Умными – девочки, мальчики.

Массаж спины и для друзей:

Становитесь в круг скорей!

**2.Основная часть:**

**Упражнения на фитболе, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.**

**Клепа:** Закончили мы отдыхать, продолжаем мы играть. Направо! За направляющим шагом марш!(движение в колонне друг за другом)

**Клепа:** Еще один мяч на пути, покрепче его ты держи (дети идут по кругу, берут мячи, построение в 2 шеренги).

- Через центр марш! В 2 шеренги становись! Налево!Разомкнись!

**Клепа:** Вы знаете как этот мяч называется?

- Чтобы в цирке выступать, надо ловким, сильным быть! Фитбол-мяч нам поможет в этом, я вам покажу несколько упражнений. Приступим! Упражнениия будем выполнять сидя на мяче, ручке на мяче не пригодятся.

1. **«Жонглеры»**

И.п. – сидя на мяче, руки опущены. Руки вперед, в стороны, вверх, вернуться в и.п. (6-8 раз) Выполняем самостоятельно. Упражнение начинай!

1. **«Дотянись!»**

И.п. сидя на мяче, ноги врозь, согнуты в коленях, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся.Упражнение начинай!

1. **«Маятник»**

И.п. сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прокат на мяче вправо, влево.(16 раз) Упражнение в левую сторону начинай!

1. **«Черепашка»**

И.п.: лёжа животом на мяче, ладони и стопы в упоре на полу: 1-поднять прямую правую (левую) ногу; 2-и.п.(6 раз) И.п. принять.Налево! Упражнение начинай!

**Игропластика**

1. **«Пловец»**

И.п. лёжа животом на мяче, руки на поясе, ноги в упоре на полу. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п. (5-6 раз) Упражнение начинай!

1. **«Качалочка»**

И.п. лежа животом на мяче, ноги на полу, «обнимая» мяч руками, голова лежит на мяче. Выполнять прокачивание туловища из стороны в сторону.

**-** Молодцы, закончили упражнение! А сейчас, ребята, посмотрим какие у нас сильные ноги!

1. **«Фитбол ногами поднимаем и отпускаем»**

И.п. лежа на спине, фитбол зажат стопами, руки прямые на полу ладонями вниз. Смотрим! Поднять мяч вверх, вернуться в и.п. (5-6раз). Расслабление: лежа на спине, руки вверх потянулись.

**Клепа:** Ребята, вы справились с заданием, вы будете настоящими акробатами!Что-то скучно стало мне! Позвоню я своему дедушке Рожку, Пускай в гости к нам придет! Ребята, а вы умеете по телефону разговаривать?

Давайте представим, что у нас волшебные телефоны! Но для этого нам нужно найти пару!

Дети выполняя прыжки на мячах, находят себе пару.

**Упражнение «Смех по телефону»**

(Каждый участник представляет, что говорит по телефону, а затем смотрит соседу в глаза, и говорит громко: «хо-хо-хо» и «ха-ха-ха»)

Под веселую музыку вбегает Дедушка - Рожок. Клоун и дедушка приветствуют друг друга.

**Клепа:** Дедушка поздоровайся с моими ребятами, они такие веселые ребята!

**Дедушка:** Привет мальчишки и девчонки! Давайте поиграем в мою игру «Дедушка Рожок». На места становись!

(Расстановка детей на игру.)

**Подвижная игра «Дедушка Рожок»**

- Дети сидят на фитбол-мячах в шеренге на одной стороне площадки, за чертой. На другой стороне площадке также проведена черта. Посередине дом Дедушки Рожка. Свободное пространство между этими линиями называется полем. Дедушка из своего поля спрашивает: «Кто меня не боится?» «Никто» - отвечают игроки и скачут на фитбол-мячах в другой дом, дразня: «Дедушка – Рожок, на плече дыру прожег!» А тот ловит детей (сидя также на фитболе) и отводит в свой дом.

**Заключительная часть**

**Клепа:** Заканчиваем игру, Мяч в руки берем, друг за другом в колонне идем. На места мячи кладем.

**Клепа:** Присаживайтесь, ребята, на коврик. Скажите, что больше всего запомнилось при занятии на фитболах? Какие упражнения я у вас получились? Какие не получились? Будем тренироваться!Предложить детям оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимались.

**Расслабление «Разноцветные мячи»**

А сейчас, я вам расскажу одну очень интересную историю… Жили были разноцветные мячи. И решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета: желтое солнце, синее озеро, красный помидор, зеленое яблоко. Мячи радовали всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки.

- Ребята мы с дедушкой вам тоже приготовили подарок. Давайте посмотрим! – Нет ничего! А если поколдуем? Какие вы знаете! Сюрпризный момент: дети получают в подарок воздушные шары.

**Клепа:** Спасибо вам ребята, сейчас мы с дедушкой Рожком точно найдем дорогу в цирк! До свидания!

Дети прощаются и возвращаются в группу.

**Литература**

1. Алямовская, В.Г. Физкультура в детском саду: теория и методика организации физкультурных мероприятий / В.Г. Алямовская. – М. Чистые пруды, 2005. - 32 с.

2. Гавердовский, Ю.К. /Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. / Ю.К. Гавердовский - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512

3. Гришина, Е.М. Программа дополнительного образования « Спортивно-оздоровительная гимнастика в ДОО» / Е.М. Гришина // Инструктор по физической культуре. - 2014. - № 6. - С. 115-122.

4. Грудина, С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] / С. В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). - СПб.: Реноме, 2012.- С. 70-72.

5. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Частные методики/ Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева - М.: ФАР, 2002. - 211 с.

6. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2017/01/30/konspekt-zanyatiya-po-fizicheskoy-kulture-s-pomoshchyu>