Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2

Образовательная деятельность с детьми 5-6 лет

«Путешествие по стране Фитболии»

Подготовила: инструктор по физической культуре

Соколова С.В.

**Цель:** развитие двигательной активности детей 5-6 лет.

**Задачи:**

1. Совершенствовать умение держать равновесие в различных положениях.
2. Развивать умения выполнять различные виды ходьбы.
3. Формировать умение выполнять ОРУ на фитболах.
4. Развивать умение работать в парах.

Ход ОД:

Дети входят в зал. По залу разбросаны мячи фитболы. Презентация о фитболах.

**Инструктор по физической культуре:** Дети куда мы с вами попали? Здесь много необычных предметов, что это такое? На что похож? Что можно с ними делать? Для чего нужны ? (ответы детей)? Как можно назвать страну? Чем мы будем заниматься в этой стране? (Ответы детей)

**Инструктор по физической культуре:** Возьмите каждый по фитболу, потрогайте его. Какой он формы? Какого цвета?

- Да, ребята, фитбол - это большой, гимнастический резиновый мяч, он упругий и у него есть рожки-ручки, за которые можно держаться.

**Инструктор по физической культуре**: Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение, и вперед.

(Построение в колонну по одному)

Инструктор по физической культуре: Налево (право)! Шагом-марш!

**Музыка.**

Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени.

Ходьба по массажным коврикам;

Легкие прыжки-подскоки.

Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени;

Упражнение на дыхание.

**Инструктор по физической культуре**: А что бы выполнять упражнения на фитболах какими нужно быть? А что для этого нужно (Ответы детей). Разойдитесь по залу так, чтобы не мешать друг другу. Повернулись все ко мне, спина прямая, ноги вместе, мяч в руках.

ОРУ с фитболами.

(каждое упражнение выполняется 5-6 раз)

1. И.П.: о.с.,  фитбол в руках внизу, голова опущена вниз.

    1- поднять мяч вверх, посмотреть вверх , правая ( левая ) нога назад           на носочек;

    2- и.п

1. И.П.: сидя на мяче, руки на поясе.

     1- правая ( левая) рука в сторону, прыгая на мяче;

     2- и.п.

1. И.П. : сидя на полу, упор рук сзади, правая нога на мяче, носок оттянут, левая ( правая) прямая на полу.

       1- катать мяч ногой вправо, влево.

       2- поменять ноги.

1. И.П.: сидя на полу, ноги широко расставлены, мяч на полу, ладони на мяче.

    1- прокатить мяч как можно дальше вперед, тянуться за мячом;

    2- и.п.

1. И.П.: лежа на спине  мяч в прямых руках вверху, ноги вместе( носок оттянут).

    1- поднять прямые ноги вверх, дотронуться до мяча;

    2- и.п.

1. И.П.: И.П. то же.

     1- поднять прямые ноги вверх, передать мяч в ноги, зажать мяч;

     2- ноги с мячом выпрямить, руки вверх  стрелочкой;

     3- поднять ноги с мячом вверх, передать мяч в руки;

     4- и.п.

1. И.П.: сидя на мяче – прыжки

**Инструктор по физической культуре:** Ребята, а у вас есть дома фитболы, а какие упражнения с фитболом вы делаете дома? (Ответы детей).

(Инструктор по физкультуре предлагает детям разделиться на пары).

**Основные виды движений:**

1. Отбивание фитбола от пола на месте двумя руками. То же с продвижением вперед.
2. Прокатывание фитбола друг другу по скамейке.
3. В парах броски фитбола с отскоком от пола друг другу.

**Инструктор по физической культуре:** Ребята, а как вы думаете в какие игры можно играть на фитболах? (ответы детей)

**Подвижная игра «Пингвины на льдине»**

Дети - «пингвины» бегают свободно по залу. Мячи -«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок - «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, ловить его не разрешается.

**Инструктор по физической культуре:** Ребята время быстро пролетело в веселой стране Фитболия, пора попрощаться, и сделаем салют дружбы. Положите мне на ладонь по одной вашей ладони, и на счёт три поднимем руки вверх. Раз, два, три!

**Инструктор по физической культуре:** Дети, что вам понравилось на занятии? Что было трудно? У вас все получилось? А кому нужна была нужна помощь? Что нового узнали?

В конце занятия инструктор по физической культуре дает индивидуальную оценку каждого ребенка.

