**Конспект занятия «Веселый фитнес».**

Инструктор по физической культуре, педагог дополнительного образования

МБДОУ – детский сад № 469

Абрамкина Наталья Вячеславовна

Задачи:

- укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса;

- развивать координацию, ловкость движений, глазомер;

- совершенствовать психо-физические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;

- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно – сосудистой системы организма;

- повышать умственную и физическую работоспособность;

- воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку;

- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения.

Вводная часть:

(Дети входят в зал и выстраиваются в шеренгу)

- Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить, что на **веселый фитнес хочу вас пригласить**. По порядку становитесь, потянитесь, не ленитесь. Пусть не сразу все дается, но постараться всем придется.

- Ходьба обычная

- Ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху

- Ходьба с хлопками перед собой, вверху, сзади

- Бег обычный, бег с захлестом голени (руки на поясе)

- Игровое упражнение «Обезьянка» - Игровое упражнение «Лягушка»

Основная часть:

Пальчиковая гимнастика:

1. Вращение малого мяча, мяч положить на пол, шевеление пальцами рук (имитируя)

пчелок, потирание ладоней, хлопки ладонями.

2. Вращение мяча стопой ноги, прокатывание мяча стопой ноги вперед (назад).

Силовая гимнастика с малым мячом:

1. И. п. - о. с., мяч в правой руке. Руки в сторону, вверх, переложить мяч в левую руку.

2. И. п. - о. с., мяч в вытянутых руках перед собой. Повороты в стороны. И. п.

3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. (10 раз)

4. И. п. - сидя на полу, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх – вперед, стараясь не уронить мяч.

5. И. п. - ноги раздвинуты, мяч у груди. Прокатывание мяча вперед (как можно дальше).

6. И. п. - о. с., мяч внизу. Приседание с выносом мяча вперед.

7. Прыжки на двух ногах вокруг мяча (вправо – влево).

Школа мяча:

(Дети берут фитболы)

1. И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Подпрыгивание на мяче.

2. И. п. - сидя на мяче, руки в стороны («самолеты»).

3. Встать, встряхнуть ноги. Лечь животом на мяч и прокатить его под собой.

Круговая тренировка:

1. Ходьба по гимнастической скамье с фитболом над головой.

2. Прыжки на фитболах «змейкой».

3. Броски фитбола об пол в ходьбе.

Дыхательная гимнастика:

Воздух мягко набираем (вдох)

Красный шарик надуваем (выдох)

Шарик тужился, пыхтел (вдох)

Лопнул он и засвистел (выдох)

Художественная гимнастика:

(Дети кладут фитболы и берут обручи)

1. Поочередное вращение обруча на правой и левой руке.

2. Вращение обруча на талии.

3. Впрыгивание в обруч и выпрыгивание из обруча.

Подвижная игра: «Море волнуется»

(бег по залу, по показу инструктора карточки дети выполняют движение на

гибкость: рыбка, березка, колобок, мостик, лодочка)

Взаимомассаж:

«Едет, едет паровоз

Две трубы и сто колес.

Две трубы и сто колес

Машинистом рыжий пес».

Обход по залу друг за другом.