Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №31 «Ромашка» муниципального образования Абинский район

Конспект оздоровительной гимнастики с элементами фитнеса в подготовительной группе

Инструктор по ФК: Герасименко И.А.

г. Абинск
2021г.

Образовательная область: физическое развитие
Вид деятельности: двигательная
Возрастная группа: подготовительная
Тема: «Оздоровительная гимнастика с элементами фитнеса»
Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
Программное содержание
Оздоровительные. Формировать у детей правильную осанку, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, способствовать профилактике плоскостопия.
Образовательные задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в умении быстро перестраиваться во время движения, равняться в колонне.
Развивающие. Развивать навыки самомассажа. Совершенствовать умения согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма, выполняя элементы гимнастики.
Воспитательные. Воспитывать терпение и выносливость.
Материалы и оборудование: мячи по количеству детей, массажные дорожки, музыкальный центр.
Время: 10 минут
Место: физкультурный зал

Ход деятельности

Ходьба и бег в колонне по одному.
Дыхательная гимнастика.
И.П. основная стойка. Руки вперед – вдох, руки вверх – выдох; встать на носки, руки остаются в прежнем положении – вдох, сесть в полный присед, руками коснуться пола – выдох; правую ногу отставить назад – вдох, затем левую – выдох; правую ногу подтянуть к себе – вдох, затем левую – выдох; встать прямо, руки вытянуть вперед – вдох, согнуть руки в локтях, соединить ладони, опустить голову вниз – выдох.

Ритмическая гимнастика с мячами «Светлячок».

Автор текста - Пляцковский М.. Композитор - Зарицкая Е..

Проигрыш. *И.П. ноги вместе мяч в согнутых руках у груди. Пружинка с поворотами туловища вправо и влево.*

I. Потерял в лесу фонарик светлячок, Обыскал он каждый кустик и сучок.	*Поднять мяч вверх, отставить правую ногу назад; вернуться в И.П.. Тоже левой ногой.*
Утомился он, бедняжка, сбился с ног,	*Кружатся на носках, мяч вверх.*
Но нигде, Но нигде, Но нигде найти фонарика не смог, Но нигде найти фонарика не смог.	*Наклониться вниз, положить мяч на пол, выпрямиться. Затем наклониться взять мяч, выпрямиться. При выполнении упражнения колени не сгибать(6 раз)*

II. Не придётся никогда теперь ему *Присесть вынести мяч вперед,*
Освещать дорогу ночью никому. *вернуться в И.П. (4 раза)*
Горько плачет и не знает светлячок, *Пружинка с поворотами туловища*
Что нашла, *вправо и влево.*
Что нашла,
Что нашла пропажу мышка - и молчок!
Что нашла пропажу мышка - и молчок! *Сесть на пол, вытянуть ноги вперед.*
Проигрыш. *Прокатить мяч по ногам от себя, затем к себе, колени не сгибать. Сесть на пятки, прокатить мяч вокруг себя, взять в руки и держать в согнутых руках у груди.*
III. Мышка спрятала фонарь в норе своей, *Сесть на пол вправо, мяч отвести*
Потому, что с ним светлей и веселей. *влево, затем сесть на пятки мяч у груди. То же влево, мяч – вправо. Вернуться в И.П. (сидя на пятках мяч у груди)*.
Плачет ночью светлячок совсем не зря – *Привстать на колени мяч вверх, сесть на пятки, мяч вниз. Встать с правой ноги, мяч вверх.*
Ну какой, *Наклониться вниз, положить мяч на пол выпрямиться,*
Ну какой, *развести руки в стороны(2 раза)*
Ну какой он светлячок без фонаря! *Пружинка с поворотами туловища вправо и влево.*
Ну какой он светлячок без фонаря! *Прямая пружинка, опустить мяч вниз, наклонить голову вниз.*

Упражнения на развитие разных групп мышц

1. «Коробочка» - И.п. – лежа на животе. Приподнять одновременно плечи и ноги, руками упереться в пол. Соединить ноги с головой. Зафиксировать это положение на несколько секунд.

2. «Качалка» - И.п. – лежа на животе. Приподнять одновременно плечи и ноги, руками взяться за ступни, голову гордо поднять и слегка качнуться. Вернуться в И.п.

Точечный массаж.
Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний.

Выход из зала по массажным дорожкам.

Список литературы:

1. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – С. 122, 80, 136.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – С. 100.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.