

Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное учреждение

Детский сад «Солнышко» Купинского района

**Конспект непосредственной образовательной
деятельности , технология Фитнес как эффективный
метод развития силовой выносливости у детей старшего
дошкольного возраста.**

Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории:
Рубеж Наталья Сергеевна.

г. Купино 2022г

Интеграция образовательных областей: физическое развитие; познавательное развитие; речевое развитие.

Приоритетная образовательная область: физическое развитие.

Развивающая предметно-пространственная среда: Спортивный зал.

Оборудование: Музыкальный центр, мультимедийное оборудование, гимнастические палки, обручи, фитнес резинки.

Методы и приемы: игровой, наглядный, словесный, здоровьесберегающие технологии (разминка, релаксация, рефлексия).

Виды деятельности: познавательная, двигательная, игровая.

Место проведения: Спортивный зал.

Кол-во детей: 10 человек.

Время проведения: 10.00-10.30

Цель: : Всестороннее развитие психофизических качеств ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями формирования потребности в движении, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, развитие физических качеств с использованием «Фитнес-резинок».

Задачи:

Физическое развитие: -Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; умение соотносить движения с музыкой. Создать условия для развития физических качеств (ловкость, выносливость, гибкость), общей моторики, равновесия, ориентировки.

Оздоровительные: Способствовать правильной осанки, укрепление опорно – двигательного аппарата.

Сюрпризный момент:

Ход НОД.

В спортивный зал входят дети.

Инструктор: Здравствуйте дети.!

Сегодня я хочу вам предложить провести не обычное физкультурное занятие, а фитнес – тренировку. А работать мы сегодня будем с таким

инвентарем как фитнес – резинка. Данный инвентарь используется для того, чтобы обеспечить нагрузку на мышцы.

Инструктор: Вы готовы?

Впереди заданий много,

Будет трудная дорога.

Нам придется попотеть,

Чтоб трудности преодолеть!!

Инструктор: Равняйся, смирно на первый – второй рассчитайся.

Направо, раз, два. В обход по залу шагом марш.

-маршируют,

-прыжки через обручи,

-идут на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

-бег со сменой движения.

(Идут под музыку по кругу берут гимнастические палочки)

ОРУ с гимнастическими палочками под музыку.

1. и.п Ноги на ширине плеч, палочка в руках опущена в низ.

На раз поднимаем палочку вверх поднимаемся на носочки, на два и.п

5-6раз

2.и.п Ноги на ширине плеч ,палочка в двух руках за спиной.

наклон в право, влево с палочкой и.п 5-6 раз

3. и.п Ноги на ширине плеч ,палочка в двух руках за спиной.

Повороты в право, влево и.п 5-6раз

4. . и.п Ноги на ширине плеч ,палочка в двух руках над головой.

наклон в перед с прямыми ногами с палочкой и.п 5-6 раз

5. и.п легли на спину ,палочка в двух руках над головой

Прямыми ногами достаем гимнастическую палочку и.п 5-6р

6.и. п легли на спину ,палочка в двух руках за головой, ноги прямые.

Руки с палочкой вперед, ноги согнуть в коленях коснуться палочки ,и.п

7. и.п сидя ноги на ширине плеч , палочка в двух руках лежит над головой.

Наклоны вперед не сгибая колени тянемся к носкам, и.п 5-6раз

8. и.п Руки с палочкой впереди, ноги согнутые в коленях .

Качаются в перед назад на спине и.п 5-6 раз

9. и.п стоя ноги вместе руки на поясе палочка лежит перед собой. Ходьба пятками по палочке в право , влево, и.п

(Идут под музыку по кругу ставят гимнастические палочки на место берут фитнес резинки)

Инструктор: Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

(Упражнение с фитнес резинками на гибкость, координацию, равновесие, силовую выносливость)

1.Стоя, ноги на ширине плеч фитнес резинка одета на запястье руки прямые перед собой.

-вперед, вверх, вперед, вниз.

2. Стоя, ноги на ширине плеч фитнес резинка одета на запястье руки прямые перед собой.

-повороты вправо влево, резинку растягиваем руками.

3. стоя, ноги шире плеч, выполняем наклоны вперед с прямыми коленями, на 3 счета растягиваем резинку.

4.стоя резинка одета на бедра ноги на ширине плеч, шаг в сторону присели руки выносим вперед тоже в другую сторону.

5.по очереди одели резинку на стопу, держим ее двумя руками. Выпрямляемся – тянемся вверх спина прямая ,растягиваем резинку двумя руками.

6. сидя на полу резинка в двух руках за спиной , одна рука сверху другая снизу спина прямая. Растягиваем резинку, меняя руки.

7.сидя спина прямая , руки сзади в упоре ноги согнуты в коленях резинка одета на ноги. Вытягиваем ноги вперед растягивая ногами резину. Затем просто растягиваем в стороны.

8.Легли на спину руки на локти поставили. Ноги подняли вверх, в стороны, вместе, опустили. Ноги вместе колени прямые потянулись к носкам.

9.Лежа на животе руки вытянуты вперед ноги прямые, фитнес резинка одета на запястьях. Поднять руки вверх натянуть резинку, опустить. Тоже самое сделать одеть резинку на ноги руки в стороны.

10.Упор лежа , отжимание одеть и растянуть резинку на запястьях.

(Идут под музыку по кругу кладут на место фитнес резинки)

П.и Футбол в кругу

Дети берутся за руки и образуют круг. Из них выбирается один водящий который вместе с мячом становится в центр круга. По сигналу инструктора водящий старается вытолкнуть мяч из круга между ног игроков. Дети стоящие в кругу стараются помешать водящему.

Инструктор:Релаксация

упражнений для расслабления тела

Удобная поза

Чем полезна: растягивает бёдра, укрепляет позвоночник, расслабляет.

Техника выполнения:

садимся на пол, сгибаем ноги в коленях таким образом, чтобы левая ступня оказалась под правым коленом, а правая – под левым;

расслабляем колени и плечи, выпрямляем спину. Кладём руки вверх ладонями на колени и с помощью большого и указательного пальцев изображаем букву «О»;

дышим медленно и глубоко. Сохраняем позу несколько дыхательных циклов.

Обязательно меняем ноги местами.(Под музыку)

РЕФЛЕКСИЯ.

Вопросы детям:

1.Чем вы сегодня занимались на занятии?

2.Что понравилось больше всего на занятии?

3.Что не понравилось? Дети прощаются с инструктором и выходят из зала.