Структурное подразделение «Детский сад №11 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

Конспект фитнес-тренировки в подготовительной группе

Подготовила и провела: инструктор по физической культуре Тюнякина О.М.

**Цель:** Создание благоприятной атмосферы для удовлетворения естественных потребностей детей в движении.

**Задачи:**

• Учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке;

• Упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков;

• Развивать умение двигаться ритмично и выразительно;

• Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.

**Оборудование:**

1. Фитболы - по количеству детей,

2. Гимнастические скамейки- 2 шт.

3. Мяч среднего диаметра-2шт.

4. Мягкий куб (модуль)-1 шт.

5. Маты гимнастические -2шт.

6. Гимнастические коврики для фитнеса по количеству детей.

**Интеграция образовательных областей:**

• Физическое развитие

• Социально коммуникативное развитие

• Художественно эстетическое развитие

**Вводная часть**

1. Маршировка по кругу (30с).

2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой (30с).

3. Игровое упражнение «Раки пятятся» (30с).

4. Игровое упражнение «Поезд» (30с).

5. Ходьба парами (30с).



**Аэробика (4 мин).**

1. Упражнение (2 раза).

И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны 1-влево,2-вперед, 3- вправо, 4 –И. П.

2. Упражнение «Дотянись» (4 раза).

И. п. : ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены. Наклоны 1-к левому носочку, 2 –достать до пола м/у ног, 3-к правому носочку.

3. Упражнение «Полочка» (2раза)

И. п. : ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1-правая рука в сторону. 2- левая рука в сторону, 3-правую руку согнуть в локте, 4- левую руку согнуть в локте.

4. упражнение «велосипед» (4 раза).

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1-2-достать левым локтем колено правой ноги, 3-4-локтем правой руки достать колено левой ноги.

5 упражнение «Прыжки» (4 раза).

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. 1- прыжком ноги вместе, руки вверх 2-И. П.

6. Упражнение (4 раза).

И. п. : Сидя на полу, ноги врозь. 1-правой рукой достать носок левой ноги, 2-левой рукой достать носок правой ноги.

7. упражнение «Жеребенок» (6 раз).

И. п. : Сидя на полу, ноги врозь. 1-наклон вперед, достать как можно дальше. 2- и. п.

8. Упражнение «Велосипед» (6 раз)

И. п. : лежа на спине, ноги согнуты. Попеременное сгибание и разгибание ног, имитируя езду на велосипеде.

9. Упражнение «прыжки» (3 раза)

И. п. : стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-4-прыжки на 2-х ногах на месте; 5-8 прыжки на двух ногах из стороны в сторону; 9-12- прыжки с поджатыми ногами.

10. Дыхательная гимнастика «Самолет» (1 раз)

И. п. : стоя, руки разведены в стороны ладонями к верху.

Посмотрите в небеса,

самолет там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж»,- дети поворачиваются в стороны,

Жужжит самолет. произнося : «ж-ж-ж»

И машет крыльями.

Ребята, в полет. Делают вдох, опускают руки-выдох.



**Силовая гимнастика с атлетическим мячом (5мин.)**

1. Упражнение 1(6 раз)

И. п. : ноги на ширине плеч, мяч в опушенных руках. 1-2- мяч поднять вверх над головой; 3-4-опустить мяч.

2. Упражнение 2 (6 раз)

И. п. : стоя на коленях на мяче, руки на поясе. 1-2- наклон в право, руки в стороны; 3-4- наклон влево, руки на пояс;5-6-наклон влево, руки в стороны;7-8-вернуться в и. п.

3. упражнение 3 (6раз)

И. п. : судя на мяче, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки сложены «полочкой» перед грудью. 1-2-выпрямить ноги вперед-вверх, руки в стороны.

4. упражнение 4 (6 раз)

И. п. : сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1-2-наклон вперед; 3-4-вернуться в и. п.

1-2-наклон вперед; 3-4-вернуться в и. п.

5. Упражнение 5 (4 раза.)

И. п. : лежа на мяче, на животе, руки в упоре впереди, ноги прямые, носки ног упираются в пол. 1-4-перебирая руками по полу, прокатываться на мяче вперед и назад.

6. Упражнение 6 (5 раз)

И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между стопами. 1-2- поднять ногами мяч вверх; 3-4-вернуться в и. п.

7. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» (1 раз)

И. п. : сидя, кисти сжаты в кулачки.

Сидит белка на тележке, дети выполняют круговые движения кистями вправо.

Продает она орешки: дети выполняют круговые движения кистями влево.

Лисичке - сестричке, разгибают большой палец

Воробью, разгибают указательный палец

Синичке, разгибают средний палец

Мишке толстопятому, разгибают безымянный палец

Заиньке усатому. Разгибают мизинец

Вот так!Смыкают пальцы в «замок».



**Школа мяча(4 мин).**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой по середине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его.



**Акробатика (4 мин).**

1. Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб, ноги врозь.

2. Впрыгивание на предмет с места.

3. Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)

И. п. : стоя ноги вместе, руки вдоль туловища.

Ветер сверху набежал, Вдох.

Ветку с дерева сломал: «в-в-в». Выдох.

Дул он долго, зло ворчал Вдох.

И деревья все качал: «бу-бу-бу». Выдох.



**Стретчинг на ковриках(3мин).**

1. Упражнение «Плечики кузнечики»

И. п. : стоя на коврике, ноги вместе носки врозь, руки по швам;1-2-поднять плечи; 3-4-опустить плечи вниз.

2. Упражнение «Крылышки»

И. п. : Сидя по-турецки, руки на коленях; 1-2-отвести руку назад; 3-4-опустить руку на колено;

3. Упражнение «Велосипед»

И. п. :Лежа на коврике, на спине. 1-2 попеременное сгибание и разгибание ног

4. Упражнение «Кошечка»

И. п. : Стоя на четвереньках. 1-2 прогнуть спину колесом; 3-4 и. п

5. Упражнение «Рыбка»

И. п. : Лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 достать руками носки, прогибаясь достать носками ног голову; 3-4 и. п

6. «Рефлексия»

