

Физкультурно-оздоровительное занятие по футбол-гимнастике

Шульжевич О.А.- воспитатель,
Булатова И.Н. старший воспитатель.

ГБДОУ детский сад № 16
Кировского района Санкт-Петербурга

“С футболом дружить – здоровым быть!”

(старший возраст)

Цель: укрепление физического и психоэмоционального здоровья детей посредством футбол-гимнастики.

Оборудование: футбольные мячи диаметром 45 см (по количеству детей), массажные Су-Джок мячи (по количеству пар, детей).

Задачи

- Учить правильно выполнять упражнения с футбольными мячами
- Формировать правильную осанку
- Развивать мышечную силу, координацию движений, равновесие, глазомер, чувство ритма и согласованность движений через музыкально-танцевальную композицию и логоритмику
- Воспитывать быстроту, ловкость, выносливость, силу воли, взаимопомощь, уверенность в своих силах
- Способствовать подъёму психоэмоционального здоровья через п/и и эстафеты

Ход занятия.

В зал друг за другом заходят дети и встают в одну линию перед гостями.

“Этой встрече все мы рады,

Собрались, не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы в спорте жить всем дружно!”

Вводная часть.

Разомнёмся: (упражнения выполняются в колонне по одному, по кругу и змейкой между фитолами)

“Чтоб с фитолаом подружиться	<i>Ходьба обычная, на носках (руки вверх),</i>
Надо сильным становиться	<i>на пятках (кисти рук в замок, за головой),</i>
Друг за дружкою вставайте	<i>“уточки” (руки полочкой перед грудью), “обезьянки”,</i>
И за мною все шагайте!”	<i>подскоки, прыжки приставным шагом, бег обычный.</i>
“Хорошенько мы размялись	<i>Рассаживаемся на фитолах, восстанавливаем дыхание</i>
Сейчас фитбол опорой станет.	<i>и силы под музыкально-танцевальный этнод “Выше солнца”.</i>
Всем нам нужно подышать	<i>Движения в восточном стиле соответствуют словам песни</i>
И о чём-то помечтать!”	<i>(Муз. “Выше солнца” исп. Ксения Ситник)</i>

Чудо-мяч укрепляет здоровье и поднимает настроение. И мы это сейчас покажем.

ОРУ (в И.П. – сидя, лёжа, на фитолах, на животе, на спине и боком). (Муз. “Мир вашем дому” исп. Зара)

“Буратино”

И.П.- сидя на мяче, руки на бёдрах. Описать носом полукруг от правого плеча к левому.

“Незнайка”

И.П.- сидя на мяче, руки опустить. Подъём и опускание плеч, руки скользят вдоль мяча.

“Флажок”

И.П.- сидя на мяче, руки на бёдрах, поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх, за голову.

“Наклонись и потянись”

И.П.- сидя на мяче, руки за спину, наклон вправо (влево), левую (правую) руку вверх, потянуться.

“Петрушка”



И.П.- сидя на мяче, руки на бёдрах, выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести

“Мы медведи”

И.П.- сидя на мяче, ноги расставлены шире плеч, руки вдоль туловища. Переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей.

“Покатаемся на мяче”

И.П.- сидя на мяче, руки вниз. Перекат из И.П. в положение лёжа на спине (пояснице), переступая стопами вперёд и обратно в И.П. (голову назад не опускать).

“Крокодильчик”

И.П.- лёжа на животе, на мяче, ноги и руки переть в пол. Проползти вперёд (назад) на руках, не слезая с мяча. (Поясничный изгиб выпрямлен).



“Ящерка на камушке” (Отдыхаем)



И.П.- дети лежат на мяче, на животе, обхватив его ногами, ладони на полу. Выполнить перекаты на мяче вперёд- назад, по кругу. Мышцы спины и живота расслаблены

Прыжки:

И.П.- сидя на мяче.

“Мы самолёты”(прыжки 8-10 раз)

И.П. сидя на мяче, ноги расставит шире плеч, руки в стороны. Прыжки на месте.

“Звёздочка”(прыжки 8-10 раз)

И.П. сидя на мяче, руки на поясе, ноги вместе. Ноги и руки широко в стороны. Вернуться в И.П.

Дыхательная гимнастика.

“Каша кипит”(3 раза)

И.П. – стоя перед мячом одну руку положить на грудь, живот втянуть (2 вдоха).

“Чтобы мяч в руках держать (Пальчиковая гимнастика)

Нужно пальчики размять,

Раз, два, три – улыбнись

И в гномиков превратись”.

Основная часть.

Упражнения в И.П. лёжа на животе, на спине, на боку в партере – на полу.

(Муз. “Когда ты станешь большим” исп. Денис Клявер)

“Поднимись на мяче”

И.П.- лёжа на животе, на полу, мяч перед собой, ладони на мяче. Приподнять верхнюю часть туловища, прогнуться, упираясь ладонями о фитбол. Вернуться в И.П.



“Рыбка”

И.П.- то же....Приподнять верхнюю часть туловища, прогнуться, тянуться носками ног до головы. Вернуться в И.П.

“Покатай мяч”

И.П.- то же.... Прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно.

“Подними ноги”

И.П.- лёжа на спине, на полу, руки за головой, ноги на мяче. Поочередно поднимаем правую (левую) ноги на мяче.

“Мост”

И.П.- лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями. Приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол.

“Передай мяч”

И.П.- лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передать мяч из рук в ноги (и наоборот).



“Неваляшка”

И.П.- лёжа на спине, на полу, ноги согнуты в коленях, мяч в прямых руках над грудью. В таком положении лечь на правый (левый) бок. Вернуться в И.П.

Отдыхаем

“Медуза”

И.П.- лёжа на спине, на полу, руки и ноги в произвольном положении, глаза закрыты. Мышцы тела полностью расслаблены.

“Хватит спать,

Пора вставать. Никому не дам скучать!

Слушай, только не зевай

И за мною повторяй!”

С фитболом не приходится грустить и сейчас мы поиграем на нём, как на барабане.

Ритмическое упражнение **“Оркестр и дирижёр”**.

Задаётся ритмический рисунок хлопками, а дети потом “отбивают” ритм на фитботах.

“Теперь мы готовы соревноваться,

Шутить и смеяться.

Настроение каково?

Один за всех и все за одного!”

Игры-эстафеты (фитбол на каждую команду) (Муз. “Песенка звёзд” минусовка)

“**Муравей**” - перенести мяч в руках – обратно прыгать на мяче.

“**Перекасти поле**” – прокатить мяч – обратно прыгать на мяче.

“**Попрыгунчик**” – вести мяч правой и левой рукой – обратно прыгать на мяче.

Что нас радует всегда?

Ну конечно же Игра!

Этим мячом можно ещё и поиграть.

П/и “Бездомный заяц” (Муз. “Ушастик” гр. “Мультикейс”)

“А теперь лови кураж

Впереди у нас массаж!

Мы дружочка найдём,

Другу радость принесём!” (*Дети стоя в парах делают Су-Джок гимнастику малыши массажными мячами*).

“**Ёжик**”

Наш волшебный мудрый ёжик (*прокатываем мячик между ладонями*)

Не нашёл в лесу дорожек.

Ёжик колит нам ладоши

Поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть, (*прокатываем мячик по спине вверх, вниз, по кругу*)

Спинку будем растирать.

Если будем с ним играть,

Спинку будем расслаблять.

Будем с ним всегда играть (*прокатываем мячик по голове вверх, вниз, по кругу*)

И головку разминать.

Будем с ним всегда играть

И головку расслаблять.

Ловкими станут пальчики,

Умными – девочки и мальчики.



А сейчас последний трюк – мяч летает между рук! *(Дети поворачивают ладошки друг к другу и перекидывают мяч).*

Релаксационное упражнение

“Цветок”

И.П.- стоя, руки опущены, глаза закрыты. Делаем медленно вдох, будто вдыхаем аромат цветка, затем выдох.

Ребята – вот и подошло к концу наше удивительное путешествие в мир футбола.

“Мы сегодня молодцы!

Силу, ловкость показали

И сноровку доказали.

Спорт любите с малых лет,

Проживёте жизнь без бед!” *(детям вручают шоколадные медали).*