

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр внешкольной работы

**Конспект занятия по детскому фитнесу  
с использованием мяча-фитбола**

Прохорова Анастасия Александровна,  
педагог дополнительного образования

Ростов, 2023 год

**Цель:** содействие физическому развитию ребенка.

**Задачи:**

1. Развитие двигательных способностей, культуры движений, музыкальных и творческих способностей занимающихся.
2. Показать многообразие упражнений с фитболом.
3. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
4. Воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движении.

**Возраст обучающихся:** 5-6 лет.

**Методы обучения:** наглядный, практический, словесный.

**Педагогические технологии:** здоровьесберегающие; игровые, групповые.

**Формы обучения:** групповая форма.

**Оборудование:** фитбольные мячи и коврики гимнастические по количеству детей.

### **Подготовительная часть (разминка) 3-5 минут.**

Дети построились в шеренгу и поприветствовали преподавателя.

Ведущий (инструктор): *«А сейчас, ребята, я расскажу вам сказку про гнома, а вы повторяйте за мной движения». Дети встают в круг вместе с преподавателем.*

### **"Жил был гном"**

**Жил-был маленький гном** (Дети приседают, руки ставят на пол, встают)

**С большим колпаком** (Вытягивают руки вверх, соединяют ладони и имитируют колпак).

**Он был путешественник-гном.** (Руки на пояс, шагают на месте)

**И любил гулять кругом** (Покружились на месте вправо, а потом влево).

**На лягушке он скакал:** (Прыжки из положения приседа с продвижением вперед по кругу, руки в упоре в пол.) **Прыг-скок, ква-ква!**

**И на стрекозе летал:** (Бежим по кругу и машем прямыми руками)

**Ух, высоко!** (Шагаем на носочках, руки тянем вверх)

**По ручью плыл в чайной чашке:** (Продолжаем шагать по кругу, изображаем плывущего человека: попеременные круговые махи вперед руками) **Буль-буль-буль!** Останавливаемся и поворачиваемся в центр круга.

**Ездил он на черепашке:** (Опускаем и поднимаем плечи вверх-вниз, имитируем черепашку).

**И, протопав все тропинки,** (Руки на пояс, потопать на месте) **Топ-топ-топ!**

**Он качался в паутинке,** (Стоя на месте, раскачиваемся вправо-влево на прямых ногах, отрываем одну ногу от пола и выполняем махи руками), **Баю - бай! Баю-бай!**

**Утро придёт,** (Поднимаем руки вверх, выполняем вдох. Опускаем руки через стороны вниз – выдох).

**Гном опять в поход пойдет!** (Шагаем на месте).

### Джоггинг (с фитболом).

Упражнение 1.

Прыжки-подскоки в сторону.

И.П.: стоя ноги вместе, мяч в согнутых руках перед грудью.

Исполнение: 1-4 приставные шаги с подскоками вправо, на счет 4 удар мячом в пол. 5-8 то же в левую сторону.

Повторить 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 2.

Прыжки у мяча.

И.П.: стоя ноги вместе, руки опущены вниз упираются в мяч.

Исполнение: опираясь руками на мяч, выполнить 4 прыжка ноги врозь, затем 2 раза подбросить и поймать мяч перед собой, 2 раза ударить в пол двумя руками.

Повторить 4 раза

Упражнение 4.

Вокруг мяча.

И.П.: стоя ноги вместе, руки на поясе. Выполняется вокруг мяча.

Исполнение: 1-8 выполнить подскоки вокруг мяча в правую сторону, затем в левую.

Повторить 4 раза

### Основная часть. 18-20 минут

Партерная часть.

Упражнение 1.

Присели. *Укрепляет боковые мышцы туловища, бедер, ягодиц.*

И.П.: стоя на коленях перед мячом, ноги на ширине плеч, руки лежат на мяче.

Исполнение: выполнять приседание на бедро вправо и вернуться в И.П. То же самое в левую сторону.

Выполнить 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 2.

Мяч кверху. *Укрепляет внутреннюю поверхность бедер, мышцы брюшного пресса.*

И.П. лежа на спине с упором на предплечья, ноги выпрямлены, мяч удерживать стопами и икроножными мышцами, как бы обнимая его.

Исполнение: Поднять мяч ногами на 30-40 см от пола и опустить вниз.

Выполнить 8-10 раз.

Упражнение 3.

Кошечка. *Развивает гибкость позвоночника. Растягивает грудные мышцы.*

И.П. сед на согнутых ногах, руки согнуты лежат на мяче.

Исполнение: плавно выполнить 4-6 толчков мяча вперед, одновременно наклоняясь вперед и потягиваясь за мячом. Погнуться в пояснице. Вернуться в И.П.

Выполнить 4-6 раз.

Упражнение 4.

Фитбол над грудной клеткой. *Укрепляет грудные мышцы и мышцы плеча.*

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты, руки слегка согнуты в локтях держат мяч руками. Локти направлены в стороны, мяч лежит на груди.

Исполнение: сжимать мяч над грудью, удерживая в статике на 2-3 счета.

Повторить 6 раз.

Упражнение 5.

Мостик. *Укрепляет мышцы ягодиц, спины и брюшного пресса.*

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты лежат на мяче, упираясь икроножными мышцами, руки вдоль туловища ладонями вниз.

Исполнение: разогнуть ноги в тазобедренных суставах и потянуться животом вверх. Вернуться в И.П.

Выполнить 8-10 раз.

Упражнение 6.

Самолет. *Укрепляет мышцы с спины, рук и ног.*

И.П.: лежа на мяче животом, ноги прямые вместе в упоре на воски, прямые опущены вниз.

Исполнение: руки расставить в стороны, ноги в тазобедренных и коленных суставах выпрямить и упереться в пол носками стоп. Удерживать данное положение на 5 счетов.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение 7.

Медуза. *Упражнение расслабляет мышцы спины, растягивает позвоночник. Укрепляет равновесие.*

И.П.: лежа на мяче животом, упираясь согнутыми ногами в пол. Обнять мяч.

Исполнение: плавно отталкиваться ногами от пола выполнять покачивающие движения на мяче вперед-назад. Руки свисают вниз.

***Важно: Сильно не отталкиваться ногами и руками страховать себя, чтобы не удариться об пол головой.***

Повторить 20-30 секунд.

### ***Танец на футболе «Кап-кап-кап»***

*Упражнение направлено на закрепление навыка ходьбы сидя на мяче и совершенствование движений рук при ходьбе на мяче*

*Песня «Капельки» (Автор музыки и текста О. Грицай.)*

И.П. сед на мяче ноги вместе.

#### **Вступление.**

1-8 И.П.

#### **Первый куплет.**

I. II. 1-8 ходьба на месте высоко поднимая колени. Руки опущены вниз, кисти ладонями на мяче.

III, VI 1-8 руки на каждый счет выполняют движения, как при маршевом шаге.

#### **Припев.**

I. 1-2 три хлопка перед собой,  
3-4 два хлопка по бедрам сверху,  
5-8 повторить 1-4

II. 1-4 повторить движения I счет 1-4  
5-6 руки вверх в стороны  
7-8 руки вниз.

III, VI повторить I, II

V. 1-2 два хлопка по бедрам сверху  
3-4 руки вниз с двумя хлопками по мячу.  
5-8 повторить счет 1-4.

VI. 1-4 повторить движения V. Счет 1-4  
5-8 повторить упражнение II. Счет 5-8

## **Второй куплет.**

I, II, III, IV 1-8 ходьба на месте с активными движениями рук.

## **Третий куплет.**

I. 1-4 ходьба на месте, руки вперед

5-8 руки вверх

II. 1-4 руки в стороны

5-8 руки вниз

III. 1-4 Руки на пояс

5-8 руки к плечам

IV. 1-4 руки за голову

5-8 руки вниз

## **Заключительная часть (заминка) 3 минуты .**

Упражнение 1. *Диафрагмально-релаксационное дыхание.*

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях стоят на полу, руки ладонями лежат на животе.

Исполнение: делаем вдох носом и надуваем животик, представляя, что в животике надувается красивый радужный шарик. Далее «сдуваем шарик и выпускаем из него воздух. Выполняем выдох через рот и произносим звук «с-с-с-с-с».

Выполнить 5 раз.

Упражнение 2.

*«Пальминг».* Снимает напряжение с глазных мышц, расслабляет.

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях стоят на полу.

Исполнение: растереть ладони друг об друга до появления тепла, положить ладони на закрытые глаза. Удерживать 1-2 минуты.

*«Медленно открываем глазки и поднимаемся с пола. Строимся.*

*Сегодня мне очень понравилось, как вы занимались.*

*На следующем занятии мы продолжим с вами заниматься на фитболах, чтобы стать ловкими и сильными. Буду ждать вас на следующем занятии. Всего хорошего!»*

