Конспект занятия по физической культуре на тему:

«Использование фитнес-технологий и игровых технологий как средство всестороннего физического развития у детей дошкольного возраста»

**Наименование учреждения**: «Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №33 «Мечта» г.о. Тольятти»

**Ф.И.О. автора:** Бубела Анна Алексеевна

**Должность:** Руководитель физического воспитания

**Пояснительная записка**

Занятие по физической культуре на тему «Использование фитнес-технологий и игровых технологий как средство всестороннего физического развития у детей дошкольного возраста» направлено на развитие физических качеств дошкольников через использование фитнес-технологий и игровых методов, что способствует комплексному развитию детей, включая укрепление мышечного тонуса, координацию движений, гибкость и общую физическую подготовленность.

Дошкольный возраст – это период активного формирования и развития всех систем организма ребенка. Особое внимание следует уделять физическому воспитанию, которое способствует укреплению здоровья, развитию двигательной активности и формированию положительного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Современные фитнес-технологии и игровые методы обучения являются эффективными средствами достижения этих целей.

Занятие проходит в игровой форме «путешествие в удивительный мир» и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает в себя построение, краткое изложение плана занятия и выполнение различных видов ходьбы и бега с использованием фитболов. Эти упражнения помогают детям адаптироваться к предстоящей физической нагрузке и подготовить организм к более интенсивной работе.

Основная часть занятия посвящена круговой тренировке с использованием фитнес-резинок. Дети выполняют серию упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и координации движений. Каждое упражнение сопровождается методическими указаниями и корректировкой выполнения, что позволяет индивидуализировать подход к каждому ребенку.

Заключительная часть занятия представлена игровым стретчингом с использованием фитнес-технологий. Здесь дети выполняют упражнения на растяжку в игровой форме, представляя себя «медведем», который отправляется в путешествие по лесу. Этот метод помогает развивать гибкость, снимать напряжение после физической нагрузки и закреплять позитивное отношение к физическим упражнениям. Завершая данное занятие, в качестве поощрения за хорошую работу и вовлеченность ребята получают яркие наклейки, что тоже является положительным подкреплением.

Таким образом, данное занятие представляет собой целостный процесс, направленный на гармоничное развитие физических способностей детей дошкольного возраста. Использование современных фитнес-технологий и игровых методов делает занятие увлекательным и доступным для детей, что способствует повышению их мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Данная методическая разработка может быть использована и адаптирована для разных возрастов; для детей с ОВЗ по сниженной нагрузке, а так же для подготовки детей к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Цель: Развивать физические качества у детей дошкольного возраста через использование современных фитнес-технологий и игровых технологий.

Задачи:

1. Развитие физических качеств посредством современных игровых и фитнес-технологий.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата посредством игровых и физических упражнений.
3. Формирование интереса к физическим упражнениям и здоровому образу жизни, через использование игровых технологий.

Инвентарь: фитболы, фитнес-резинки, гимнастические коврики.

Возраст участников: 6-7 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная часть (7 мин.) | | | |
| 1. | Построение, краткое изложение плана занятия. | 1 мин. | *Физ.инструктор*:  «Здравствуйте ребята, сегодня нас ждет настоящее приключение! Мы с вами отправимся в удивительный мир, где нас будут ждать фитболы, фитнес-резинки и даже медведи! Это будет супер-забавно и очень интересно!  Представьте, что фитбол — это огромный волшебный мяч, на котором мы будем кататься, прыгать и делать кучу веселых упражнений! А фитнес-резинки помогут нам стать еще сильнее — с ними мы будем учиться новым движениям.  Но самое интересное — мы превратимся в настоящих медведей! Будем двигаться, как медведи: прыгать, ползать и даже рыкать, если захочется!  Готовы к приключению? Тогда берите свои фитболы и вперед — к веселью, движению и новым открытиям!» |
|  | Ходьба с фитболом:   1. Марш, фитбол внизу 2. На носках, фитбол вверх 3. На пятках, фитбол за спиной 4. Перекат с пятки на носок, фитбол перед собой   Бег:   1. Приставными шагами правым и левым боком, фитбол перед собой 2. На прямых ногах, фитбол перед собой. 3. Бег трусцой, фитбол в согнутых руках у груди.   Ходьба:  1. Восстановление дыхания | По 1 кругу по залу  1 мин. |  |
|  | Общеразвивающие упражнения:   1. **«Воздушный мяч»**   И.п. основная стойка, фитбол в руках внизу.   1. Фитбол поднять вверх прямыми руками 2. И.п. 3. **«Мяч вправо, мяч влево»**   И.п. основная стойка, фитбол в согнутых руках перед грудью  1 – поворот туловища в правую сторону  2 – и.п.  3 – поворот туловища в левую сторону  4 – и.п.   1. **«Наклон с фитболом»**   И.п. основная стойка, фитбол на полу, зажат между стопами, ноги прямые  1 – наклон вниз, касаясь пальцами пола  2 – и.п.   1. **«Присядь на мяч»**   И.п. основная стойка, фитбол на полу, зажат между стопами, ноги прямые, руки вперед.  1 – сгибание ног в коленном суставе, коснуться ягодицами мяча, руки вытянуты вперед  2 – и.п.   1. **«Мячик попрыгунчик»**   И.п. сед на фитболе, ноги согнуты в коленных суставах, стопы упираются в пол, руками держимся за ручки мяча.  1 – отталкивание ногами вверх, активно разгибая ноги в коленном суставе, руками держимся за ручки мяча  2 – и.п.  **6.** **Восстановление дыхания** | 4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  1 мин. | Все упражнения сопровождаются общими методическими указаниями, корректировкой упражнений, индивидуальным подходом к воспитанникам и эмоциональной поддержкой. Важно напоминать воспитанникам о важности поддержке спокойного дыхания и ровной спине. |
| Основная часть (15 минут) | | | |
| 2. | Круговая тренировка с фитнес-резинками | 3 круга; переход от станции к станции (отдых) – 10 сек.  Отдых между кругами  1 мин. |  |
|  | 1. «Подъем туловища»   Фитнес резинка предварительно закреплена на гимнастической стенке.  И.п. лежа на спине, руки вытянуты вперед держат фитнес-резинку, натягивая её, ноги согнуты в коленях.  1 – подъем туловища  2 – и.п.   1. «Натяни и опусти»   И.п. узкая стойка на фитнес-резинке, руки держат резинку за другой конец.  1 – согуть руки в локтях, натянуть резинку  2 – и.п.   1. «Присед с натяжением»   И.п. резинка натянута на бедрах, основная стойка, ноги прямые, руки перед грудью соединены в замок.  1 – сгибание ног  2 – и.п.   1. «Резинки вверх!»   Фитнес-резинка предварительно закреплена на стойке.  И.п. стоя спиной к резинке, левая нога впереди, правая – сзади. Держать резинку правой рукой, согнутой в локте, у плеча. Левая рука свободно опущена.  1 – разгибание правой руки в локтевом суставе вперед-вверх  2 – и.п.   1. «Прыжки с резинкой»   И.п. узкая стойка, фитнес-резинка натянута на бедрах, руки согнуты в локтях.  1 – прыжком ноги врозь  2 – и.п. | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек. | Все упражнения сопровождаются общими методическими указаниями, корректировкой упражнений, индивидуальным подходом к воспитанникам и эмоциональной поддержкой. Важно напоминать воспитанникам о важности поддержке спокойного дыхания и ровной спине. |
| Заключительная часть (7 минут) | | | |
| 3. | Игровой стретчинг с применением фитнес-технологий. |  | Игровой стретчинг – это упражнения на растягивание мышц, преподносимый детям в игровой форме. Например в данном комплексе мы имитируем позы животных, сопровождая рассказом или интересной историей о нем. |
|  | **Игровой стретчинг «Приключения мишки»** |  | *Физ.инструктор:* «Давайте представим, что мы с вами — настоящие медвежата, а наш мишка — очень любопытный и веселый. Он проснулся в своем уютном лесу и решил, что нужно немного размяться, чтобы быть готовым к новым приключениям. А ты будешь помогать ему делать растяжку, как настоящий помощник мишки!  Вот и завершили нашу медвежью зарядку! Ты стал сильным и гибким, как настоящий медвежонок, готовый к новым приключениям в лесу! |
|  | 1. «Потягиваем лапки»  И.п. – основная стойка, руки внизу  1 – поднять руки через стороны вверх, ладони развернуты друг на друга. Делаем вдох и тянемся как можно выше.  2 – медленный выдох и и.п. | 4 раза | *Физ.инструктор:*  «Мишка проснулся и решил потянуться. Он поднял свои передние лапки (руки) вверх и потянулся, тянется, как будто хочет дотянуться до самого солнца! Вытягиваемся вверх, как медвежонок, и делаем глубокий вдох. Молодцы, теперь мы можем сделать выдох и расслабиться!» |
|  | 2. «Присели на лапки»  И.п. – основная стойка, руки вперед  1 – сгибание ног в коленном суставе, пальцами рук касаемся пола  2 – и.п. | 4 раза | *Физ.инструктор:*  «Мишка хочет поиграть с другими медвежатами в лесу, но для этого нужно стать сильным и ловким. Он присел на свои лапки, как медвежонок, чтобы не упасть в лесу. Попробуйте и вы присесть, как мишка, сидя на корточках, а потом снова встань. Почувствуй, как работают ваши ножки!» |
|  | 3. «Тянемся к ягодам»  И.п. – основная стойка, руки вниз.  1 – руки в стороны, тянемся руками в разные стороны, но оставаясь на месте. Удерживаем положение 5 сек.  2 – и.п. | 4 раза | *Физ.инструктор:* «Теперь наш мишка увидел куст с ягодами, но они растут высоко. Нужно вытянуть лапки в стороны и тянуться, как будто хотите достать до самых сладких ягод! Вы тоже можете встать и потянуть руки в разные стороны, почувствуйте, как растягиваются ваши боковые мышцы.» |
|  | 4. «Мишка ползает по лесу»  И.п. упор на руки и ноги.  1 – медленно ползем вперед на четвереньках | 4 раза | *Физ.инструктор:*  «Наш мишка любит ползать по лесу. Он идет вперед, как настоящий медведь, на четырех лапках. Сделайте так и вы: встаньте на руки и ноги, а потом медленно ползите вперед. Так вы растянете свои руки и ноги, как медвежонок!» |
|  | 5. «Медвежий мостик»  И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверх.  1 – поднять ягодицы вверх, удерживать 3 сек.  2 – и.п. | 4 раза | *Физ.инструктор:*  «Теперь наш мишка немного устал и хочет отдохнуть. Он ложится на спину и поднимает свои лапки вверх, как будто строит мостик. Повторяй за ним! Согните ножки в коленях, поднимите ягодицы вверх, почувствуйте, как растягивается спинка и животик. Мы — настоящие мишки-акробаты!» |
|  | 6. «Сон мишки»  И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые  1 – глубокий вдох  2 – медленный выдох | 1 мин. | *Физ.инструктор:*  «После всех этих приключений наш мишка устал и решил немного отдохнуть. Он устраивается на травке, закрывает глаза и медленно дышит. Давайте и мы так сделаем: ляжем на коврик, закрываем глазки, дышим медленно и спокойно. Мишка уже готов ко сну, и вы тоже можете почувствовать себя расслабленными и спокойными.»  «Вот и завершили наше медвежье приключение! Вы стали сильными и гибкими, как настоящий медвежонок, готовый к новым приключениям в лесу!» |
|  | Построение, подведение итогов. | 1 мин. | Построение в одну шеренгу. В конце занятия мы вспоминаем самые яркие моменты занятия и общие впечатления. Так же рекомендуется поощрять детей за хорошую работу, например наклейками или хорошими словами. |