**Тема:** Использование элементов детского фитнеса для повышения двигательной активности дошкольников старшего возраста.

**Форма организации:** групповая.

**Интеграция образовательных областей:** «Социально-коммуникативное», «Речевое развитие» и «Познавательное - развитие».

**Образовательные технологии:** здоровьесберегающие, игровые, информационно-коммуникативные, игровые образовательные технологии.

**Средства:**

-**Учебно-методические**: образовательная программа дошкольного образования под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. «От рождения до школы»; ресурсы СМИ.

-**Материально-технические:** проектор для презентации, фитнес-резинки, игра-парашют, шарики воздушные для дыхательной гимнастики, костюм Лунтика, гимнастические палки, инвентарь для профилактики плоскостопия, коробка для сюрпризного момента.

**-Мультимедийные: презентация «Виды эспандеров», музыка «Космос».**

**Цель:** С**овершенствование двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса (разноцветные эспандеры).**

**Задачи:**

**1.Образовательные:** совершенствовать двигательные навыки при помощи общеразвивающих упражнений с эспандерами.

**2**.**Развивающие**: **развивать** двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

**3.Воспитательные:** воспитывать чувство ответственности за порученное задание; интерес к занятиям по **физическому развитию.**

**4.Оздоровительные: способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся посредством ОРУ с разноцветными эспандерами.**

**Планируемый результат:** у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

**Возраст детей:** 7-й год жизни

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | |
| **Этапы совместной деятельности** | | **Содержание деятельности** | **Деятельность педагога** | | **Деятельность детей, выполнение которой приведет к достижению запланированных результатов** | | **Планируемый результат** |
| **Мотивация.**  Эмоциональный настрой на совместную деятельность. | | *Звонит телефон.*  *Воспитатель:* Алло, здравствуйте, да, это детский сад, а кто говорит?  - Лунтик!  - Вы приглашаете нас к себе в гости? На луну? Сейчас я спрошу у детей…  *Дети отвечают…*  - Дети, Лунтик приглашает нас к себе на луну? Полетим?  *Дети отвечают…*  - мы принимаем ваше приглашение и скоро прилетим! А на чем полетим?  *Дети отвечают...*  - Предлагаю на ракете.  *Выходит, Лунтик.*  - Здравствуйте ребята! Я рад видеть вас на своей планете.  Предлагаю поприветствовать друг друга. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! На моей планете говорят: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь». | Организует, вовлекает в игровую образовательную ситуацию (ИОС)  Педагог включает проектор, космическую музыку, создает ситуацию виртуального паллета.  Выходит, инструктор в костюме Лунтика. | | Дети сосредотачивают внимание, встают на подготовленную педагогами ракету, которая содержит инвентарь для профилактики плоскостопия.  *Дети строятся.*  Слушают, сосредотачивают внимание, здороваются. | | Проявляют готовность к действию, заинтересованность, интерес к предстоящей деятельности. |
| Сюрпризный момент | | А на нашей планете занимаются… А кто из вас знает, что это у меня в руках?  Эспандер в переводе с латинского означает растягиваю. Это спортивный тренажёр упражнения, с которыми основаны на упругости. Упругий элемент может быть пружинный, резиновый или изготовлен из других эластичных материалов*.* (*Презентация с видами эспандеров*). Использовать их первыми, естественно, начали спортсмены. | *Инструктор показывает детям разноцветный эспандер и выслушивает ответы детей.*  *Показываю фитнес резинку.*  *Знакомит детей с фитнес резинкой.* | | Знакомятся с фитнес-резинкой. | | Способны заинтересоваться предстоящей деятельностью. |
| **Совместная деятельность.** | | Вот мы сейчас с вами и будем закалять себя и укреплять мускулатуру с помощью фитнес резинки.  - направо! За направляющим шагом марш!  «Лунная поверхность»  *Ходьба обычная друг за другом.*  *Ходьба, высоко поднимая колени*  *Ходьба с переходом на бег.*    *Ходьба друг за другом (восстанавливаем дыхание)* | Вовлекает в совместную деятельность. | | Проявляют интерес;  работают все вместе; внимательно слушают, знакомятся с фитнес-резинкой.  выполняют движения по показу.  выполняют двигательные действия. | | Активно подражают в движениях и действиях.  Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыж­ки) |
| **Совместная деятельность** | | За направляющим в три колоны шагом марш! | Вовлекает в совместную деятельность. | | Ребята перестраиваются в три колоны.  *.* | | Перестроились в три колоны. |
| **Совместная деятельность** | | Детям выдаются фитнес-резинки   1. ОРУ с фитнес-резинками  * **Упражнения с резинкой для верхней и нижней части тела**   **1. Вертикальное растягивание резинки**    **2. Горизонтальное растягивание резинки**  **3. Растягивание резинки за спиной**  **4. Подъем ног лежа на животе**  **5. Подъем ног лежа на спине**  **6. Отведение ноги в сторону стоя**  **7. Приседание + отведение ноги в сторону**  **8. Подъем ног на боку** **2. ОВД с фитнес-резинками**   1. Ходьба с резинкой на ногах 2. Прыжки с резинкой на ногах | Заинтересовывает; способствует групповой работе детей; эмоционально включает в действие  Вовлекает в совместную деятельность по использованию элементов детского фитнеса | | Выполняют все задания с фитнес-резинкой.  После выполнения всех движений дети убирают фитнес-резинки. | | Уверены в своих силах. Достаточно хорошо выполняют движения. |
| Сюрпризный момент. | | *Ребята, я вам приготовил сюрприз. Посмотрите у меня в этой коробочке много разноцветных воздушных шаров. Я вам предлагаю сделать дыхательную гимнастику вместе с этими шариками.*  *Давайте вместе: набираем полный рот воздуха и дуем в шарик.* | Заинтересовывает; способствует групповой работе детей; эмоционально включает в действие.  *Раздает ребятам шарики* | | Ребята берут шарик в руки. Строятся в круг. | | Дети делают дыхательную гимнастику. |
| **Игровая деятельность** | | Ребята вы такие молодцы! Давайте мы с вами отдохнем и поиграем в подвижную игру.  Игра «Парашют»  Перестроение в одну шеренгу. | Рассказывает правила подвижной игры | | Ребята выстраиваются вокруг парашюта, левой рукой берутся за петельку и дут по кругу, а ведущий идет в противоположную сторону со словами: *вокруг домика хожу и в окошечко гляжу, к одному я подойду и тихонько постучу*. Останавливаются все по окончанию речёвки. Ведущий напротив кого остановился встают спиной друг к другу. И по команде разбегаются в разные стороны. Кто быстрее прибежит на пусто место, тот и выиграл. | | Развивают двигательно-координационные способности средствами подвижных игр. |
| **Рефлексия.** | | Ребята, вам понравилось наше сегодняшнее занятие? А что вам запомнилось больше всего?  А сейчас ребята оцените себя, как вы справились с заданиями.  *Изображение пьедестала 1,2,3, место, смайлики из бумаги (улыбающиеся) по количеству детей.* Если вам сегодня было интересно, и вы со всем справились, то можете приклеить своего человечка на первое место, он молодец одержал победу. Если вам было интересно, но не все получилось легко, то приклейте вашего человечка на вторую ступеньку, он будет еще учится. А если вам сегодня было не очень интересно, вы испытывали трудности при выполнении заданий, то приклейте вашего человечка на третье место, не расстраивайтесь, ведь у вас обязательно все получится в следующий раз! | Поощряет; задаёт вопросы, стимулирующие процесс мышления. | | Отвечают на поставленные вопросы; выражают собственные мысли, чувства; делятся впечатлениям. | | Способны выражать свои мысли. Проявляют эмоциональный восторг***.*** |
|  | |  |  | | Дети под музыку «Космос» улетают домой! | |  |