

**Конспект занятия по физическому развитию в старшей группе  
с использованием ИКТ и здоровьесберегающих технологий**

**«ПО ВСЕМУ СВЕТУ НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ»**

Цель: укрепление здоровья детей, создание условий для привития интереса к физической культуре.

Задачи:

*Образовательные:*

- учить детей правильной посадке на мяч в прыжках на месте и в движении;
- совершенствовать навык ходьбы на высоких и низких четвереньках;
- пополнять словарный запас детей.

*Развивающие:*

- развивать координацию движений и глазомер детей при прокатывании мяча к цели;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;

*Воспитательные:*

- воспитывать личностные качества: уверенность в своих силах, чувство товарищества;
- вызвать интерес к занятиям с фитболами.

*Оздоровительные:*

- способствовать формированию правильной осанки.

Виды деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная.

Оборудование: фитболы, м. кольца, кегли (на подгруппу), массажная дорожка, перья для папуасов, знак для пингвина, корзина, компьютерная проекция, муз. сопровождение, пособие «Волшебный ковёр», цветы.

Ожидаемый результат:

- у детей появится интерес к фитболу и желание на нём заниматься,
- дети овладеют комплексом упражнений с фитболом,
- дети активизируют представления о некоторых частях света и пополнят словарный запас.

Предварительная работа: беседа в группе на тему «Кто и куда хотел бы отправиться в путешествие?»; ОРУ с фитболами.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**Организационный момент:** педагог предлагает отправиться в интересное путешествие, где на пути надо преодолеть множество препятствий, но дети сильные, смелые и непременно их преодолеют.

**Вводная часть:**

- Здравствуйте, ребята! Я пришла к вам не одна, а со своим самым лучшим другом. Кто знает, как его зовут? Правильно мяч, но необычный – это фитбол. Скажите: «Фитбол». Я его очень люблю. Посмотрите, ребята, какой он большой, яркий. А еще он волшебный, на нём можно путешествовать по всему свету. Вы хотите путешествовать? Но, у меня есть фитбол, а у вас нет. Давайте каждому из вас найдем такого же друга. Кто не боится трудностей и любит приключения, пойдёмте со мной. А какие качества нам пригодятся в пути? (внимательность, смелость, дружба, заботливость). В колонну по одному, становись! Проверили свою осанку. Шагом марш!

## Разминка «В пути»

Мы команда хоть куда,  
Не пугает нас беда.  
Мы шагаем по дороге,  
Поднимаем дружно ноги.  
Ветви низко наклонились,  
Мы гуськом теперь пустились.  
А теперь ходьба необычная:  
На коленях мы пойдём,  
И фитбола след найдём.

Поднимаемся на высокую гору.

Спускаться с горы будем необычно. А сейчас необычный бег. Оседлали скакуна. Вперед!

### Дыхательная гимнастика

- Давайте, ребята, для радостного настроения надуем красивые разноцветные шарики. Какого они цвета? На что они похожи? Ребята, а что это наш «волшебный ковёр» такой бугристый стал? Наверное «ковёр» волшебство сотворил? Давайте подойдём и посмотрим, что же там? Вот они, наши друзья! Выбирайте себе друга.
- Взяли мяч так, как я. Отправляемся дальше в кругосветное путешествие. Скажем волшебные слова:

Шар волшебный, повернись,  
В шар воздушный превратись.

Летим на воздушном шаре!

- Взяли шар, подняли над головой.
- Полетели, полетели,
- Все моря перелетели.
- Полетели, полетели,
- Приземлились, на кружочки тихо сели.

### Основная часть:

- Ребята, а куда мы попали? Мы попали в Африку. А в Африке живут папуасы, они занимаются охотой. Я, вождь племени Туки-Туки, приглашаю вас совершить ритуал, чтобы наша охота была удачной.
- Наш фитбол превратился в «барабан». Будем ударять по нему широко раскрытой ладонью и говорить: «Бум!» Посмотрите на меня.
- Нужно развести костёр. Посмотрите, как я прокатываюсь вперед, тянусь за руками и дую. А теперь выполняем вместе со мной.
- В нашем племени живут самые быстрые воины. Тренируются они так: касаются коленом мяча и говорят: «Ха!» Приготовились, подняли фитболы вверх, выполняем упражнение.  
Покажите мне стройную фигуру воина. Воины думают: «М-м-м...».  
Все воины взяли копье. Посмотрите на вождя: наклон вправо, сказали: «Хе!», те же движения влево.  
Пусть солнце поможет нам на охоте. Приняли И.П. (по словесному указанию педагога)  
Мы вновь взяли барабаны.
- Этим танцем вы пожелали папуасам доброй охоты. Спасибо вам! (Перья снять). Ну, а нам пора отправляться дальше. **Шар волшебный, повернись, в парусную лодку превратись!**
- Ребята, а как можно плыть на парусной лодке? Днище прямое – ноги выпрямлены.

- Мы плывем по океану. Там быстрое течение. Куда же оно вынесет нас? Встали, ребята. Что же это впереди? На пингвинов погляди.
- А где живут пингвины? Пингвины живут только в Антарктиде. Там, ребята, очень холодно. Давайте погреемся: пощиплем уши, разотрем ладони, руки.
- Ребята, чем питаются пингвины? Правильно, рыбой. Сейчас мы поможем нашим пингвинам наловить рыбы. Взяли кеглю – это ваша рыба, у каждого своя. Поставили ее на отметку-рыбку. А теперь перешли на другую сторону зала, напротив своей рыбки. Возьмите мяч так, как я. Прокатываем его и метко попадаем в свою рыбку. Ставим ее на место и бежим обратно. Кто за 2 минуты поймает рыбы больше? Обязательно сосчитайте свой улов. Время пошло. Марш!
- Сколько же рыб вы поймали? Молодцы! Давайте подарим эту рыбу пингвинам, пусть они радуются.
- Отправимся дальше на подводной лодке. **Шар волшебный, повернись, в подводную лодку превратись!**
- Сели на колени, задраили люки, завели моторы, легли на мяч, включили лопасти, посмотрите, как я это делаю. Моторы работают долго, на выдохе. Вдох, тр - р -р- ... Если мы выполним правильно, то обязательно увидим что-нибудь интересное. Мне нравится, когда вы не сгибаете колени.  
Смотрите-ка, ребята,  
Чудесная страна,  
Зверей совсем невиданных  
Покажет нам она.
- Куда это мы попали? Правильно, кенгуру живёт в Австралии. Чем же необычен этот зверь? Верно, у него есть сумка - карман, в которой живет малыш. Как его зовут? Кенгурёнок. Встали в шеренгу. Мама очень любит своего малыша, и, чтобы он не упал, хорошо закрывает карман. Положили раскрытые ладони на мяч по бокам, держимся руками за мяч и весело прыгаем на месте. А теперь отправимся на другую сторону поляны. Положили ладони на мяч - одну спереди другую сзади. Сзади подталкиваем мяч, а спереди придерживаем, привставая на ногах в широкой посадке. Ах, какие забавные эти животные! Наше путешествие продолжается. **Шар волшебный, повернись, в вертолёт превратись!**
- А как вы думаете, ребята, как полетит наш вертолёт? Смотрим на меня – делаем как я.

– Вот это красота! Что это? Пустыня!

А в Азии, а в Азии

Барханы и пески.

И здесь лишь караванами

Верблюдам груз вести.

- Наши мячи превращаются в барханы. Что такое барханы? Горы песка. Положите мячи по кругу, а мы поможем верблюдам перевезти груз. Взяли «груз», положили его на лопатки, на высоких четвереньках передвигаемся «змейкой» между барханами. Перевезем груз на склад. А потом «верблюды» отдыхают (идут на коленях, прогибая спину). Подождем весь караван. Молодцы ребята, помогли верблюдам. Как жарко в пустыне! Правда, ребята? Так хочется опять поплавать в море.

Покрутились, покрутились,

В теплом море очутились!

- Я знаю игру, которая называется «Дельфины». Как только мы закончим произносить стихи, дельфину надевается маска. Он ловит рыбу. Мы с вами – рыбки. Кого поймал дельфин, тот встает на вместе ноги врозь, руки вверх, ладони соединены. Такую рыбку можно спасти, проплыв у нее между ног. Читаем стихи и выполняем движения.

В море бурном, в море синем  
 Быстро плавают дельфины.  
 Не пугает их волна,  
 Рядом плещется она.  
 Проплывает мимо кит,  
 Быстрым рыбкам говорит:  
 «Раз, два, три, четыре, пять,  
 Рыбкам надо уплывать»

### **Заключительная часть:**

Дыхательные упражнения:

- построение в круг;
- упражнения йоги.

Надуем красивый парус.  
 Много частей света мы повидали.  
 А теперь пора домой,  
 В край чудесный наш родной.

- Ребята, давайте полетим домой на «волшебном ковре». Сядем в круг в позе «лягушка», возьмемся за руки. Не упадите с мяча, крепко сжимаем руки.

Раз, два, три, четыре, пять,  
 Начал наш ковер взлетать.  
 Над полями, над лесами,  
 Над глубокими морями.  
 Мы быстрее ветра мчимся,  
 Где же с вами приземлимся?

### **Рефлексия:**

- Ну, вот мы с вами и дома. Давайте сядем в позу «бабочка».
- Ребята, кому понравилось наше путешествие?
- А что стало с вашим настроением?
- Ребята, наш «волшебный ковёр» превратился в «ковёр настроения», но на нём нет узоров, они все разлетелись. И мы его сейчас украсим.
- Ребята, у нас в зале, есть маленькие нарисованные мячики. Одни грустные, а другие веселые. Выберите такой мяч, который передаёт ваше настроение и поместите его на мольберт. Вы запомнили, как зовут моего лучшего друга? Фитбол!
- Я надеюсь, что он стал и вашим лучшим другом. А сейчас возьмём фитболы и положим их на место, до следующего занятия.
- Я благодарю вас, ребята. Вы такие смелые, ловкие, находчивые и очень дружные. До свидания. Уход детей в группу.