**Конспект физкультурного занятия**

**«Фитнес для малышей»**

**Цель:** Повышать уровень физического развития у детей и способствовать формированию основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

Повышать уровень осознанного выполнения движений, развивать потребность в совместной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками.

Развивать разнообразие двигательных умений за счёт созидательного двигательного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

Сохранять правильное положение тела во время выполнения упражнений на степ- платформе.

Поддерживать и развивать творчество детей в двигательной деятельности.

Соблюдать двигательную безопасность. Способствовать оздоровлению организма детей.

Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов, дружеские отношения между детьми.

**Оборудование:** степ – платформы по количеству детей, мячи средние резиновые по количеству детей, ленточки разноцветные,  магнитофон.

**Ход занятия**

***Вводная часть:***

 Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

**Инструктор по ФК:** Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить, что в Веселое путешествие хочу вас пригласить. По порядку становитесь, потянитесь, не ленитесь. Пусть не сразу все дается, но постараться всем придется.

Сейчас мы на самолетах отправляемся в страну фитнеса. Давайте встанем друг за другом и превратимся в самолёты.  Сейчас заводим моторы. *(Вращение рук перед грудью)*. Произносим р-р-р-р-р- *(имитирующий работу мотора)*. Расправляем крылья самолёта *(руки в стороны)*. Набираем высоту *(встали на носки)* и тихонечко идем друг за другом. Не обгоняем не толкаем друг друга.

Самолёты поднимаются в небо и набирают высоту *(медленный бег)*.

Самолёты в небе делают различные фигуры *(разнообразные движения рук и ног в беге)*. Самолёты покружились и на аэродроме страны фитнеса приземлились. А в стране фитнеса живут дети которые любят заниматься фитнесом.

***Основная часть:***

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1-2-поднять мяч вверх, поднимаясь на носки;

3-4 - вернуться в и. п.  
(4-5 раз).

И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо;

5-8 - влево (5 раз).

И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.  
1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;  
3-4 - вернуться в и. п. (5 раз).

И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой.

1-2 - поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом;

3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).

И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой.

Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками  
(5 раз), затем пауза, и все снова повторить.

И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой.  
1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые;

2 - вернуться в и. п. (6 раз).

И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.  
1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

***Дыхательная гимнастика «Красный шарик»***

Воздух красный набираем (вдох)

Шарик красный надуваем (выдох)

Шарик тужился, пыхтел (вдох)

Лопнул он и засвистел «Т-сс!» (выдох).

***Упражнения на степ – платформе под музыку.***

1. И. п. стоя за **степом руки по швам:** бег на мести

2. И. п. стоя за **степом руки по швам:** наклоны головы, в перед назад руки по швам *(4 р.)*

3. И. п. стоя за **степом руки по швам:** повороты головы, в право лево *(4 р.)*

4. И. п. стоя за **степом руки по швам:** поднятие плеч в верх в низ *(4 р.)*

5. И. п. стоя за **степом руки по швам:** носком правой ноги показать левый угол на **степе**, вернутся в и. п.: носком левой ноги показать правый угол на **степе**, вернутся в и. п. *(4 р.)*

6. И. п. стоя за **степом руки по швам:** правой нагой встать на **степ** левую ногу согнутую в колени поднять вверх руки через стороны вверх вернутся в и. п. *(4 р.)*

7. И. п. стоя за **степом** руки в стороны согнутые в локтях ладонями вверх: шаги на **степ со степа***(4 р.)*

8. И. п. стоя на **степе** руки согнутые в локтях ладонями вверх перед лицом: шаг правой нагой со **степа** руки в сторону вернутся и п: шаг левой ногой руки в сторону вернутся и. п *(4 р.)*

9. И. п. стоя за **степом**: ходьба вокруг **степа** один круг вернутся И. п.

10. И. п. стоя за **степом руки по швам**: присесть взяться руками за **степ** встать выпрямив ноги в коленях не бросая **степ вернутся и.** п. *(2 р.)*

11. И. п. стоя за **степом с правой стороны**: сесть на **степ** упражнение велосипед.

12. И. п. сидя на **степе** ноги в перед руки в упоре сзади: поднять правую ногу прямой сделать под ней хлопок вернутся И. п. поднять левую ногу прямой сделать под ней хлопок вернутся и. п. *(2р.)*

13. И. п. стоя за **степом с правой стороны**: поднять обе руки вверх помахать ладонями в стороны.

**Инструктор по ФК:**Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

***Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками)***

Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три в круг скорей беги!» все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим.

***Заключительная часть:***

**Музыкальная игра:**«Вперед 4 шага».

I. Сели на пол по - турецки упражнение на расслабление и дыхание *(под легкую музыку)*.

*«Цепочка дружбы»*:

-Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его!

- Потрите ладони, почувствуйте тепло!

- А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась *«цепочка дружбы»*! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!