**Конспект занятия «Весёлый фитнес»**

**Задачи :**

- развивать точность и скорость координационных движений.

- развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций.

- развивать ориентировку в пространстве при выполнении упражнений.

- совершенствовать навыки владения мячом.

- развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок.

- формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя.

- совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.

- способствовать формированию положительных эмоций и активности в       двигательной деятельности.

- воспитывать волю, терпение, настойчивость при выполнении физических упражнений.

**Подготовительная часть.**

 Построение в шеренгу,выполнение строевых команд,объяснение детям задач занятия.

1. Ходьба с мячом под правой рукой.
2. Ходьба на носках,мяч в правой,руки в стороны.
3. Ходьба на носках,мяч в левой,руки в стороны.
4. Ходьба-одна нога на пятке,другая на носке,мяч за спиной.
5. Ходьба гимнастическим шагом,руки за головой.
6. Ходьба,высоко понимая колени,мяч вперед.

8.Ходьба скрестным шагом боком,мяч внизу.

9.Медленный бег,мяч под правой рукой.

9.Ходьба, дыхательное упражнение в движении-мяч внизу передать из руки  в руку-выдох,руки в стороны-вдох.

Команда:направляющий на месте,к местам занятий разойдись.

Перестроение  у степ-досок  (в диагональном направлении).

**Основная часть.**

**Степ-аэробика с большим мячом.**

**1.« На носок».4 раза**

И.п.узк.ст ноги врозь,мяч вниз.

1-4 правую ногу поставить на доску на носок,напятку,снова на носок-мяч вперед,ногу приставить,мяч вниз.

5-8 левую ногу на носок,на пятку,на носок-мяч вперед,ногу приставить,мяч вниз.

1. **«Шаги». 4 раза**

И.п. узк.ст.ноги врозь,мяч вниз.

1-2 шаг на доску правой,левой,мяч вверх,

3-4 шаг назад левой,правой,мяч вниз

5-8 то-же с левой ноги

1. **«Плие» в среднем темпе 2-4 раза**

И.п. узкст.ноги врозь,мяч за головой

1-2 шаг  правой,шаг левой на доску

3-4 полуприсед,мяч вверх,сохранять положение тела

5-6 выпрямить ноги,мяч вниз

7-8 шаги назад,сойти с доски,принятьи.п.

1. **« Боковые махи» 8 раз**(4 раза подряд начинать с правой ноги,4 раза с левой)

И.п. узк.ст.ногиврозь,мяч вниз

1-шаг правой на доску,мяч в правой руке вытянуть вперед,одновременно левую ногу в сторону,левую руку в сторону,

2-4 сохранять положение тела

5-8 шагнуть назад,опустить мяч вниз,вернуться в и.п.

То-же с левой ноги

1. **«Хоп» 8 раз (4 раза с правой,4 раза с левой ноги)**

И.п. узк.ст ноги врозь

1-шаг правой на доску

2-левую согнуть в колене,ударить по ней мячом,сказать-хоп!

3-4 шаг назад левой,шаг назад правой

5-8 то-же с левой ноги

1. **«Выпады» 8раз**

И.п.стоя в шаге от доски,узк.ст.ноги врозь

1-2 выпад правой,ударить мячом перед доской,поймать мяч

3-4 шаг назад в и.п.

5-8 то-же левой ногой

1. **«Боковой шаг» 8 раз**

И.п. стоя к доске правым боком,мяч вниз

1-4 шаг вправо,руки в стороны,мяч в правой, сохранятьположение тела

5-8 ногу приставить,вернуться в и.п.

То-же с другой стороны доски

1. **«Боковой переход» 1-2 раза**

И.п. узк.ст.ноги врозь,стоя левым боком к доске,мяч вниз

1-2 встать с левой ноги на доску,правую приставить,мяч вперед

3-4 сойти с доски с другой стороны,мяч вниз

То-же с правой стороны.

1. **«Прямой скрестный подъем» 4 раза**

И.п.узк.ст.ноги врозь

1-поставить правую ногу на степ-доску

2-поставить левую ногу скрестно перед правой

3-правой ногой шаг назад с доски,мяч показать –вперед

4-левой ногой шаг с доски.

1. **«Арабеск» по 4 раза каждой ногой**

И.п.узк.ст.ноги врозь,мяч вниз

1-шаг правой на доску

2-прямую левую отвести назад, мяч вверх, сказать-«Ап!»,прогнуться

3-шаг с левой ноги назад на пол, мяч вниз, правую приставить.

Под ускорение музыки ходьба приставными шагами влево-вправо и с поворотом на месте у доски, мяч под правой рукой.

**Дыхательное упражнение.** Мяч на полу зажать стопами,не давая ему укатиться.

1-2 руки через стороны вверх-вдох,3-4 руки через стороны вниз-выдох 2-3раза.

**Пальчиковая гимнастика:***«Я мячом круги катаю, по ладошке мяч гоняю.*

*Каждым пальчиком нажму и другой рукой начну.*

*А теперь-последний трюк-мяч летает между рук».*

Мячи собрать в корзину, доски вынести за границы ковра.

Остаться на ориентирах(повернуться в длину ковра),раздать резиновые жгуты.

**Силовая гимнастика с резиновым жгутом.**

**1.«Улитка показывает рожки».**

И.п. ст. ноги врозь,руки вниз,

жгут держать за концы,голова вниз

1-2 выпрямить руки в стороны,растянуть жгут,голову поднять

3-4 и.п.

1. **«Растяни».**

И.п. ст.ноги врозь,руки вниз,жгут держать за концы.

1-2 правая рука вверх,левая вниз,жгут растянуть

3-4 и.п.

5-6 левая рука  вверх,правая вниз

7-8 и.п.

1. **«Качаем насос».**

И.п. узк.ст. на середине жгута,жгут держать за концы

1-3 стоя в наклоне сгибать руки,подтягивая к себе жгут

4-и.п.

1. **«Крылья».**

И.п. стоя на коленях,руки за спиной,жгут держать за концы обратным хватом.

1-3 растянуть жгут за спиной,медленно сводить прямые руки перед собой-3 раза.

4-и.п.

1. **«Кукла».**

И.п. сед ноги вместе,жгут закрепить за середину стоп, держать жгут за концы.

1-2 растянуть жгут,руки в стороны,наклон вперед

3-4 и.п.

1. **«Кузнечик».**

И.п. лежа на правом боку,жгут закрепить за носок левой ноги

1-2 мах левой ногой,тянем жгут

3-4 и.п.

То-же на левом боку выполнить правой ногой.

Жгуты собрать.

**Подвижная игра «Туда-сюда,мне весело всегда».** Пока звучит музыка,дети на своих местах прыгают,ходят. По сигналу «Один, два,и т.д. дети касаются пола столькими точками,сколько было названо. Играют 4-5 раз

Дыхательное упражнение.

Разложить коврики в диагональном направлении у ориентиров.

**Стретчинг игровой**

1. **1**. **«Елка» (**5с)

И.п. осн.ст.,руки вниз

1-носки врозь,руки в стороны-вниз

2-вытянуть позвоночник вверх, полуприсед, пятки от пола не отрывать

1. **«Журавль»**(5с)

И.п.узк.ст.руки вниз

1-поднять вперед согнутую правую (левую) ногу,обхватить колено руками и прижать к себе,сохранять равновесие

2-и.п.

3-4 то-же левой ногой

**3.« Вафелька»** (5с)

И.п. сед ноги вместе,руки на коленях

1-потянуться вверх прямыми руками,спину выпрямить,позвоночник вытянуть вверх

2-наклон вперед, лбом прижаться к коленям

3-4 вернуться в и.п.

1. **«Солнышко садится за горизонт»**(5с)

И.п.стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу.

1-вытянуть в сторону левую (правую) ногу,пятка левой ноги на одной  прямой с правым коленом.

2-опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх.

3-на выдохе наклонить туловище влево(вправо), тянуться от бедер до касания левой(правой)рукой левой(правой)ноги

4-выпрямиться

1. **«Самолет»** (5с)-2раза

И.п. сидя на коленях,руки вдоль туловища.

1-выпрямить назад правую(левую)ногу,ягодицы на левой(правой) ноге

2-руки выпрямить в стороны,спину выпрямить,позвоночник вытянуть вверх(вдох)

2-опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх.

3-на выдохе наклонить туловище влево(вправо), тянуться от бедер до касания левой(правой)рукой левой(правой)ноги

4-выпрямиться

1. **6**. **«Лисичка»** (5с)

И.п. стоя на коленях,голени и ступни вместе.

1-сесть на пол справа(слева),согнутые ноги останутся слева(справа)

2-потянуться вверх от копчика до макушки,вдох

3-положить левую(правую )руку на правое колено

4-отвести правую(левую )руку,коснуться пальцами пола

* на выдохе повернуться как можно дальше,не отрывая бедра от пола.

**7.«Колобок»** (10с)

И.п. сидя на ягодицах,руки в упоре за спиной.

1-подтянуть колени к себе,пятки к ягодицам,спину выпрямить,позвоночик

вытянуть вверх,вдох.

2-на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени

3-перекатиться на спину,руки остаются на коленях.

4-на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

В заключительной части также медленная ходьба, подведение итогов занятия.