

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №268»

**Сценарий игрового сеанса
«Туристическое агентство»**

**с использованием здоровьесберегающей технологии фитбол –
гимнастики.**

Составила:

Страхова Л.В.,

инструктор по физической культуре (плаванию)

Возраст: старшая группа.

Цель: способствовать профилактике и коррекции нарушений осанки у детей посредством использования фитболов.

Задачи:

1. формировать правильную осанку у детей во время выполнения упражнений на фитболах.
2. совершенствовать навыки выполнения динамических упражнений на фитболах.
3. вызывать и поддерживать интерес у воспитанников к двигательной активности.

Предварительная деятельность: Беседа о правилах использования мячей фитболов.

Инвентарь: мячи фитболы (диаметр 55 см), музыкальное сопровождение.

I Часть: Подготовительная.

Инструктор: Ребята, сегодня я предлагаю нам открыть туристическое агентство, а для того, чтобы это сделать нужно самому быть хорошим туристом. Вы готовы пройти туристический маршрут (ответы детей). А у каждого туриста за спиной есть...рюкзак. Берём рюкзак (мяч фитбол) помещаем его за спину. В путь!

Разминка 4 – 5 минут.

- построение в колонну;
- приветствие (Мы ребята - активисты, мы- фитбольные туристы);
- проверка осанки (рюкзак за спиной, локти в стороны).

Упражнения в ходьбе.

- ходьба по залу;
 - ходьба на носках, руки вверх;
 - ходьба с пятки на носок, вокруг мяча, руки за голову в замок;
 - ходьба змейкой между мячами, с высоким подниманием бедра;
 - ходьба по залу мяч за спиной (как рюкзачок), построение по ориентирам.
- Ходьба чередуется с бегом.

Общеразвивающие упражнения: 8 минут.

1. «Туристы и солнце» И.П.: стойка, фитбол в руках внизу, голова опущена.

1 - поднять мяч вверх, посмотреть вверх, правая (левая) нога назад на носок;

2 - вернуться в и.п. (тоже в другую сторону, повторить 5-6 раз);

2. «Смотрим на горы» И.П.: сидя на мяче, руки на поясе.

1 - правая (левая) рука в сторону, прыгая на мяче;

2 - вернуться в и.п. (тоже в другую сторону, повторить 5-6 раз);

3. «На поляне» И.П.: сидя на полу, руки в упор сзади, правая (левая) нога на мяче, носок оттянут, левая (правая) прямая на полу.

1-3 - катать мяч ногой вправо, влево.

4 - вернуться в и.п. (тоже в другую сторону, повторить по 5 раз в каждую сторону);

4. «Катаем камни» И.П.: сидя на полу, ноги широко расставлены, мяч на полу, ладони на мяче.

1-3 - прокатить мяч как можно дальше вперед, тянуться за мячом;

4 - вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз);

5. «Сильные туристы» И.П.: лежа на спине, мяч в прямых руках вверху, ноги вместе, носок оттянут.

1- поднять прямые ноги вверх, дотронуться до мяча;

2 - вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз);

6. «Рюкзак» И.П. то же.

1- поднять прямые ноги вверх, передать мяч в ноги, зажать мяч;

2- ноги с мячом выпрямить, руки вверх стрелочкой;

3- поднять ноги с мячом вверх, передать мяч в руки;

4 - вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз);

7. «На лошадях» И.П.: сидя на мяче, руки произвольно имитируют скачку на лошадях - прыжки.

III Часть. Заключительная. 10 минут.

ИГРА: «Туристы на кочке»

Дети - «туристы» бегают свободно по залу. Мячи - «кочки» в произвольном порядке разложены на полу. Водящий ребенок - «дежурный» пытается поймать «туристов» и запятнать их. Если «турист» забрался на «кочку», то

есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

ИГРА – РЕЛАКС: «Воздушные шарики»

Лёжа на фитболах.

Ваше дыхание ровное, спокойное. Ваши веки тяжелеют и медленно опускаются вниз. Представьте себе, что все вы воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. Прохладный воздух - ветерок поднимает всё выше и выше. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше. Вам легко, спокойно. Вы летаете. Медленно возвращаемся на землю.

Инструктор: Ребята берём рюкзаки и весёлой туристической ходьбой возвращаемся в наше туристическое агентство.