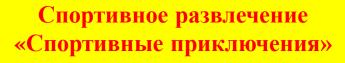
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 2 «Капелька»









С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ



Инструктор по физической культуре Семеновская Л.Н.



ЦЕЛЬ:

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом, используя степ-платформы, фитболы.







ЗАДАЧИ:

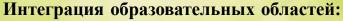
Закреплять умение детей выполнять упражнение на специальном оборудовании (степах, фитболах).

Развивать у детей координацию движений, внимание, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.

Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

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

Воспитывать дружеские отношения между детьми.



Физическое воспитание, художественно-эстетическое воспитание.

Способы организации:

Поточный, фронтальный, индивидуальный.

Оборудование:

Степ-платформы, фитболы, сборник музыки для степ-аэробики», оборудование для спортивных эстафет, музыкальный центр.





Вводная часть.

Дети входят в зал. Построение.



Инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь! Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. И на праздник пригласить.













Инструктор:

Что за гость спешит на праздник? Как зовут его, узнай? А для этого загадку поскорее отгадай: Приходи к нему лечиться: зверь любой, любая птица Всем помочь он поспешит

Добрый доктор?

Айболит. Я приехал к Оле, я приехал к Даше, я приехал к Владу, я приехал к Саше. Здравствуйте, дети, как живете? Как животик?

Ведущий. Доктор, всех вы осмотрите!

Никого не пропустите!

Айболит. Что ж, ребята, вставайте и команды выполняйте:

Все дышите, не дышите,

Все в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимите, опустите,

Наклонитесь, разогнитесь,

Встаньте прямо, улыбнитесь.

А теперь садитесь.

Погляжу я из очков

На кончики язычков,

А теперь скорее мне ушки покажите,

Покажите ручки мне, ножки покажите.

Да! Осмотром я доволен –

Из ребят никто не болен.











Инструктор: Да, ребята все здоровы, потому что любят спортом заниматься, водою закаляться и уколов не бояться. Любят овощи, фрукты, походы, прогулки!

Айболит. Поскорее выходите, свою ловкость покажите.

Выходите на площадку – Начинается зарядка!









Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!















Фитбол – средство оздоровления!

Фитбол – развитие и успех!







Инструктор: Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафеты. Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь, Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!













Инструктор: Есть, ребята, у меня еще интересная игра!



















Инструктор:

Чтоб проворным стать атлетом Проведем мы эстафету. Будем бегать быстро, дружно Победить нам очень нужно!











