

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 86 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности  
по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга



## НОД с элементами фитбола по мотивам русской народной сказки «Теремок» с детьми старшей группы

С использованием *технологий*  
*сохранения и*  
*стимулирования здоровья* - технологии  
эстетической направленности,  
гимнастика  
дыхательная, подвижная игра,  
релаксация;

~~Воронцовые технологии -~~

~~Барканова Марина Валентиновна~~

технологии воздействия цветом.

Санкт-Петербург,

2019

## **Программные задачи:**

Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий.

Формировать правильную осанку.

Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Развивать силу, выносливость, быстроту, ловкость, координационные способности на фитболах.

Формировать у воспитанников потребность в физическом совершенствовании.

Развивать творчество, закреплять содержание русских народных сказок через аэробику.

**Оборудование:** фитболы по количеству детей, музыкальный центр с записями детских песен.

# Ход

## занятия.

**1 часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия.

**Инструктор.** Сегодня мы на занятии попадём в мир сказки. Для этого мы

должны быть физически подготовленными. Начнём с разминки



## 2-ая часть. Упражнения (под музыку).

1. Ходьба с высоким подниманием колен.

Руки согнуты в локтях, пальцы в кулаки.

2. Шаг в сторону. Руки согнуты в локтях.

Разводить, сводить руки вместе.

3. Наклоны вперёд. Пальцами рук тянуться к полу.

4. Прыжки, руки на поясе.

5. Стоя, шаг левой ногой назад, руки вверх, прогнуться в спине. Вернуться в и. п. То же правой ногой.

6. «Ножницы» скрестные движения ногами.

7. «Велосипед»



ДЫХ



## Игра на фитболах.

Все дети сидят на мячах, прыгают по всему залу под музыку.

При смене музыки дети бегают змейкой вокруг мячей.

Как только музыка замолкает, дети бегут к своим мячам.

Игра повторяется несколько раз.



**Воспитатель.** А сейчас мы с вами попадём в сказку  
«Теремок».

*Дети держат в руках фитболы.*

Стоит в поле  
теремок.  
Он не низок не  
высок.  
Шла мышка-  
норушка

*Дети поднимают фитболы вверх  
Фитболы опускают на пол  
Дети оббегают вокруг мяча,  
останавливаются.*





Бежит зайчик - побегайчик.  
*Дети оббегают мячи,  
сажаются на них.  
Топают ногами, бьют  
руками по мячу.*

«Тук-тук, кто в теремочке  
живёт?» Никто не отвечает.  
Стала в нём жить.  
*Дети садятся на мяч, делая  
несколько шагов вперёд.  
Прискакала лягушка-квакушка.  
Дети прыгают на фитболах.  
Спрашивает: «Кто в тереме  
живёт?» Мышка делает шаги  
верёд.  
Лягушка рыгает на мяче.*



*Идёт лисичка-сестричка.  
Дети имитируют  
ходьбу лисицы, обходят  
фитбол  
и садятся на него,  
прыгают, выставляя  
ноги в сторону.*



*Прибежал волчок-серый бочок.  
Дети оббегают мячи и садятся  
на них,  
делют повороты в левую  
сторону, затем в правую  
сторону.*



Увидел медведь теремок.  
*Дети топают ногами вокруг мяча.*

Влез медведь на крышу.  
*Дети ложатся животом на мячи,  
Руками опираясь в пол.*



Только уселся и раздавил теремок.

Понравилось, вам дети, быть в этой сказке героями?

*Дети согласно отвечают.*



Релаксаци  
я.

**Воспитатель:** «На этом наш сказочный мир закончился.

Я предлагаю сыграть в игру «Медведь и дети». Дети стоят за линией с одной стороны зала. Среди детей выбирают медведя. Медведь сидит в своей берлоге, в стороне от детей. На слова инструктора «дети в лесу гуляют», дети разбегаются по площадке, бегают, прыгают.

На слова инструктора «медведь!», дети неожиданно замирают на одном месте. Медведь подходит к тому, кто пошевелился, и забирает его. Игра повторяется уже с другим медведем.



Танец «Разноцветная игра».  
Подведение итогов занятия.