**Образовательная деятельность по физической культуре с элементами фитнеса «А ну-ка, девочки. А ну-ка, мальчики»**

(образовательные области: «Физическая культура», «Здоровье», «Социализация»)

**Подготовительная к школе группа**

*Автор: Кайгородова Н.А. – инструктор по физ.воспитанию высшей квалификационной категории.*

**Образовательная область «Физическая культура»:**

1. Формировать у детей осанку и костно-мышечный корсет; удовлетворить потребности дошкольников в движении путем повышения двигательной активности с использованием мячей-фитболов;
2. Развивать физические качества, характерные для мальчиков (сила, выносливость, и др.) мышечную систему путем выполнения упражнений с гантелями;
3. Развивать физические качества, характерные для девочек (подвижность в суставах, гибкость и пластичность тела и др.) быстроту реакции путем выполнения упражнений на степах;

**Образовательная область «Здоровье»:**

1. Обеспечить сохранение и укрепление физического здоровья;

**Образовательная область «Социализация»:**

1. Развивать ценностное отношение к себе как к человеку соответствующего пола, продолжать формировать женское/мужское своеобразие через выполнение разных видов упражнений;
2. Воспитывать культуру взаимоотношений между девочками и мальчиками.

**Ход образовательной деятельности:**

*Под марш дети заходят в спортивный зал, под исполнение шоу-группы «Улыбка» «Том и Джерри». Дети выполняют перестроение.*

*Две колонны выполняют ходьбу по диагонали, парами перестраиваются через середину. Мальчику строят круг и выполняют ходьбу по кругу, девочки строят круг, выполняют ходьбу по кругу. Перестраиваются парами через середину.*

**Инструктор:** Добрый вечер, мальчишки! Добрый день, девчонки! А знаете, почему это я поздоровалась отдельно и с мальчишками и с девчонками? Нет? Потому что у нас сегодня праздник, посвященный мальчикам и девочкам. Он так и называется «Мы – мальчишки. Мы – девчонки». Есть в зале девчонки? Хлопайте. Есть в зале мальчишки? Топайте.

**1 ребенок:** Кто любит песни, игры, шутки.

**2 ребенок:** Загадки, пляски, прибаутки

**3 ребенок:** И кто по спорту заскучал –

**Все:** Спеши сюда, скорее, к нам!

*Музыкально-ритмическая композиция под исполнение Т. Чичинадзе «Солнца лучик золотой».*

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола,

поочередное поднимание пяток как можно выше.

**1. «Смотри на меня».**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки слегка отведены от корпуса

Плечи с прямыми руками поднимаются и опускаются.

**2. «Будь внимателен».**

И.п. о.с. 1 - правая рука на пояс; 2- левая тоже;

3 - правая к плечу; 4- левая тоже;

5 - правая вверх; 6- левая тоже;

7-12 - действия выполняются в обратном порядке, хлопки по бёдрам.

**3. «Спрятали - показали».**

И.п.: о.с. 1- полуприсед, руки вперёд; 2- и.п. (6 раз)

**4. «Шаг с выпадом в сторону».**

И.п. ноги на ширине плеч

1- отставить правую (левую) ногу вправо, присесть;

2- и.п.

**5. «Присели».**

И.п.: пятки вместе, носки врозь.

1- присесть, руки назад; 2- и.п. (8 раз.)

**6. «Бычок».**

И.п.; встать на колени с упором на руки впереди.

1- 2-правая (левая) нога вверх;

3-4- и.п. (по 6 раз)

**7. «Ноги поднимай и опускай».**

И.п. – лёжа на правом (левом) боку, выпрямить ногу вверх; (по 6 раз каждой ногой)

**8. Стойка на лопатках «Берёзка».**

Лежа на спине, плавно поднять ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднять нижнюю часть туловища.

**9. И.п.: лежа на животе «Лягушка».**

Прогнуться, упор на прямых руках, согнутыми в коленях ногами достать голову.

**10. Прыжки. Одна нога вперёд, другая назад, чередуя с ходьбой.**

**Инструктор:** Поскорей поторопись,

На две команды разделись!

В первую команду –

Веселые девчонки.

А во вторую смелые мальчишки!

1. **Катание на досках**.

Ребенок садится на доску на колесиках, руки на доске, переносит туловище к ступням ног.

2.**Танцевальный калейдоскоп.**

Все участники разбиваются на группы и выстраиваются, взявшись за руки, «змейками». Каждой группе предлагается своя мелодия, а одна мелодия – общая для всех «змеек», под нее движутся все одновременно. Каждая «змейка» движется под свою мелодию, переплетаясь с другими «змейками» и замирает, опустив руки, когда мелодия обрывается, в том положении, в котором застала ее смена мотива. Когда все «змейки» перепутываются, звучит общая мелодия.

**Мальчик:** В Олимпийскую программу, новый спорт вошёл недавно.

Спортивные танцы – это класс.

**Мальчики вместе:** - Кто же лучше, девчонки, на степах из вас.

**Девочка:**

Мы сегодня, как рябинки,

Держим ровно, прямо спинки.

Мы лопаточки сведем

И животик подберем.

*Степ-аэробика под исполнение ансамбля «Улыбка» песня «На детской площадке». Выполняют девочки.*

1.Ходьба обычная на месте.

2. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. (6 раз)

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. (по 5 раз)

4. И.п.- шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1-поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2-вернуться в и.п.;

3-4- в другую сторону. ( 6 раз)

5. Приставной шаг на степе вправо - влево.

Одновременно прямые руки поднимаются вперед – опускаются вниз.

6. Приставной шаг на степе вправо - влево с полуприседанием (шаг-присесть).

Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

7. Поочередное наступание ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы v.

8. Правая нога переносится на платформу, левая нога сгибается в колене и максимально поднимается к груди, после чего опускается левая нога на пол, приставить к ней правую. Повторить упражнение на левую ногу.

9. Шаг со степа правой ногой, левая на степе. Поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху. Повторить упражнение на левую ногу.

10. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

**Девочка:**

Спорт мальчишкам плечи расправляет,

Силу, ловкость им дает.

Мальчишкам нашим мышцы развивает,

На рекорды их зовет.

*Гимнастика с гантелями под исполнение ансамбля «Улыбка» песня «Колдунья». Выполняют мальчики.*

1. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая вверху, наклониться вправо;

2- и.п. то же с переменной рук;

3-4- наклониться влево. (8 раз)

1. И.п. – стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Поднять гантели вверх, к плечам; (8 раз)
2. И.п.- стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища.

1-Поднять правую руку в сторону до уровня плеча, одновременно сгибая ее в локте под острым углом, кисть с гантелью оказывается в подмышечной впадине;

2 - и.п.;

3-4 - то же другой рукой;

5-8 - то же обеими руками одновременно. (5-6 раз)

1. И.п. – Выполняются выпады вперед на правое колено, левое колено на вису. В руках гантели упираются в правое бедро. Повторить упражнение на левое колено.
2. И.п. – стоя на правом колене, правая рука упирается локтем в бедро. Рука с гантелей напряжена. Движение кистью руки вверх – вниз. Повторить на левом колене.
3. И.п. – стоя, поворот вправо, левая рука с гантелью выносим вперед. То же повторить упражнение влево.
4. И.п. – сидя, гантели прижать к себе, вперед.
5. Прыжки ноги врозь, руки в стороны, чередуя с ходьбой.

*Инструктор проводит эстафету:*

**Эстафета: «Цветы Прекрасной Даме».**

*Оборудование:* *два стула, кегли, две искусственные розы, два больших игрушечных коня на колёсах. На одном конце площадки стоит стул (балкон прекрасной Дамы), на другом – конь, между ними – кегли (высокие горы)*

*Правила.* *Играют только мальчики. Каждый мальчик выбирает себе Прекрасную Даму среди присутствующих девочек, усаживает ее на стул. По команде мальчики (рыцари) должны сесть на коней, объехать высокие горы, встать на одно колено перед своей дамой и подарить ей розу. Дама поднимает розу вверх.*

**Мальчик:**

Мячик мой, лети высоко,

Мячик мой, лети далеко!

По полу беги скорей –

Скок об пол, смелей, смелей!

*Дети исполняют музыкальную композицию на мячах-фитболах под песню «Крылатые качели»:*

*1 куплет.*

Стоя на ногах, поднять мяч над головой, одновременно приподнимаясь на носки.

*Припев.*

Покачивание на мяче, одновременно выполняя руками движения вперед – назад с перекатом ног с носка на пятку. С каждым движением рук вперед амплитуда увеличивается.

*2 куплет.*

Стоя на коленях мяч за спиной, правая нога в сторону на пятку, наклоны к правой ноге. Повторить упражнение к левой ноге.

*Припев.*

Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п.

*3 куплет.*

Прыжки на мячах по кругу.

*Припев.*

Лежа на спине, на полу, вытянуть ноги на мяче. Приподнять таз и удерживать его в соответствии с музыкой.

Ноги развести в стороны и приподнять мяч вверх.

**Инструктор:** Празднику пришла пора

**Ребенок:** Смех звучал и песни.

В гостях у нас была игра

**Все:** и было интересно!!!

*Под марш дети уходят из спортивного зала, под исполнение шоу-группы «Улыбка» «Том и Джерри».*

**Кайгородова Н.А.,** инструктор по физ.воспитанию

МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 7 «Елочка»

г.Ханты-Мансийск, ХМАО-Югра