

**Управление образования Администрации города Новочеркаска
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №9
Тематическая неделя для педагогов города Новочеркаска**

Конспект

сюжетно-игрового физкультурного занятия

с родителями и детьми подготовительной к школе группе

(группа компенсирующей направленности для детей с ФФНР)

«Королевство волшебных мячей»

(фитбол-аэробика)

**Разработала: Чемерова Л.В.,
инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории**

2016-2017 учебный год

Дата: 6 декабря 2016 г.

Время: 9.00

Место проведения: физкультурный зал.

Форма деятельности: НОД (подгруппа).

Тип: учебно-тренировочное, вид (сюжетно-игровое).

Приоритетная ОО: «Физическое развитие», раздел «Физическая культура».

Продолжительность НОД: 30 минут.

Количество участников: бвоспитанников с родителями.

Целевые ориентиры/предполагаемый результат:

Дети:

- проявляют интерес к фитбол-мячу, желание действовать с ним самостоятельно и в паре с родителем;
- выполняют комплекс ОРУ с использованием фитбол-мячей в едином для всей группы темпе;
- выполняют упражнения из разных исходных положений с проговариваем стихов в ритм движений и в такт любимой мелодии;
- проявляют эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия от совместных занятий с родителями;
- демонстрируют знание правил работы на больших мячах.

Родители:

- поддерживают интерес детей к упражнениям и играм с фитболами на протяжении всего занятия посредством выполнения упражнений из разных исходных положений самостоятельно и в паре со своим ребенком;

- знают правила работы на фитбол- мячах и его использование в домашних условиях для развития у ребенка ритмического чувства, фонематического восприятия, речи, слухового внимания, памяти, координации, равновесия, осанки;
- знают как использовать массажный мячик «Су-джок» для укрепления мышц пальцев, кисти, развития мелкой моторики рук.

Цель: «Создание условий для формирования интереса к играм с фитбол-мячами, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности в детском саду и в домашних условиях».

Задачи:

Образовательные

- совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбол-мячей в едином для всей группы темпе;
- продолжать учить детей короткому вдоху и длительному речевому выдоху при выполнении общеразвивающих упражнений с использованием фитбол-мяча;
- приучать детей следить за положением своего тела при выполнении упражнений на фитбол-мячах.

Развивающие

- способствовать укреплению мышц пальцев, кисти, развивать мелкую моторику рук посредством массажного мячика «Су-джок»;
- развивать ритмическое чувство, координацию, слуховое внимание, память, фонематическое восприятие, речь, равновесие, осанку посредством уникального сочетания: физических упражнений, футбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений и в такт любимой мелодии.

Воспитательные

- вызвать эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия от совместных занятий с родителями.
- воспитывать положительные морально-волевые качества через взаимодействие ребенка с самыми близкими и родными ему людьми.

Взаимодополняющие ОО: «Речевое развитие» (логоритмика - проговаривание стихов в ритм движений), «Социально-коммуникативное развитие» (раздел «Формирование основ безопасности» - правила работы на больших мячах; раздел «Социализация, развитие общения, нравственное воспитание» - взаимодействия детей с взрослыми и сверстниками).

Виды детской деятельности: двигательная, игровая (*подвижная игра*), коммуникативная, восприятие художественной литературы (*использование художественного слова*), музыкальная (*выполнение упражнений под музыку*), элементарный труд (*убрать футбол - мячи на место*).

Примечание: Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Предварительная работа (взаимодействие со специалистами):

Учитель логопед:

-подбор материала (пальчиковая и дыхательная гимнастика).

Музыкальный руководитель:

-подбор музыкального ряда;

Воспитатели:

-рисование, лепка, аппликация на тему: «Мой волшебный мяч».

-чтение художественной литературы;

-рассматривание иллюстраций, фотографий и др.;

- подвижные, дидактические игры.

Индивидуальная работа: Шишлов Тимофей (диагноз «левосторонний гемипарез» - ослабление двигательных функций левой руки и ноги) – уменьшение физической нагрузки, частичная замена бега на быструю ходьбу.

Для решения поставленных задач будут использованы следующие методы:

- *Словесные* – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, беседа, литературные (проговаривание стихов при выполнении движений.)

- *Наглядные* – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и родителей в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- *Практические* – упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать). Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Методическое обеспечение:

- Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией -3-е изд.. испр. И доп.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-368 с.;
- Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. «Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи» - СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
- Овчинникова Т.С. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах», учебно-методическое пособие к «Программе воспитания и обучения дошкольников с **ТНР**» - СПб.: КАРО, 2010.-248 с.;
- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Парциальная программа «Фитбол-аэробика для дошкольников» «Танцы на мячах» - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», 2016.-160 с.

Оборудование: физкультурная форма, «фитбол-мячи» , массажный мячик «су-джок» - по количеству участников, тематическое украшение зала (разноцветные картинки мячей), печатная продукция - буклет для родителей «Игры на фитболах», магнитофон, музыкальный ряд (http://www.sportykid.ru/pesni_o_sporte.html; <https://yandex.ru/video/search?filmId>),

Ход занятия

Содержание двигательных действий	Дозировка	Содержания занятия	Общие методические указания
1	2	3	4
Вводная часть			
	1-2 мин	<p>Инструктор: Здравствуйте, ребята и родители! Я рада вас всех видеть в этом зале. Сегодня мы с вами встретимся с нашими друзьями волшебными мячами. А с какими из них вы сейчас узнаете. Приготовьте свои ладошки для встречи с одним из них и закройте глаза.</p> <p style="text-align: center;"><i>Инструктор по физической культуре кладет каждому участнику в руки массажный мячик «Су-джок».</i></p> <p>Инструктор: ребята кто расскажет всем нам что это? И для чего он нам нужен?!</p> <p style="text-align: center;"><i>Варианты ответов детей: массажный мячик, массажер, шарик для массажа рук.</i></p> <p>Инструктор: Сейчас мы с вами научим наших мам как с нашим другом можно поиграть.</p> <p style="text-align: center;"><i>Дети с инструктором выполняют логоритмическое упражнение массируя Су-джоком пальцы рук.</i></p>	
	20 сек 2 раза	<p>«Я мячом круги катаю, Взад-вперед его гоняю. Им поглажу я ладошку,</p>	

<p>приседе («гуськом»);</p> <p>3.Бег: - легкий; -прямой галоп; -бег с махом прямой ноги в перед.</p>	<p>1-1,5 мин</p>	<p>Мы гуськом теперь пустились! Вместе дружно зашипели (шшшшш), По сторонам все посмотрели! <i>(2 раза)</i> Чтобы крепче были ножки, Пробежимся по дорожке! А сейчас бег необычный Оседлаем скакуна! А спина у нас прямая. Вот такие вот дела. Чтобы крепче были ножки, Побежали по дорожке!</p>	<p>Следить за дыханием через нос.</p>
<p>4.Ходьба с использованием дыхательных упражнений: <i>“Мыльные пузыри”</i></p> <p>И.п.: ноги вместе, руки у лица, как будто держат во рту соломинку и надувают мыльные пузыри. 1 - вдох, потянуться плечами вверх, 2 - выдох, опустить плечи (4р.)</p>	<p>30 сек</p>	<p>Мы походим по дорожке и все тише, тише, тише, чтоб не услышали нас мыши.</p> <p>Инструктор: И пришли к нашим друзьям фитбол-мячам. Приглашают они нас в путешествие сейчас!</p> <p>Вот какие они разные и по цвету и по размеру. предлагаю вам найти себе друга!</p>	<p>Носом-вдох. Выдох-через щеки, руками-имитация надувания пузырей.</p>
<p>5.Ходьба на носочках в рассыпную с мячом в</p>	<p>30 сек</p>	<p><i>Дети и родители берут фитбол-мячи по размеру.</i></p>	

руках над головой		<p>Инструктор: Дети и родители возьмите мяч так, как я, и скажите волшебные слова: Шар волшебный, повернись, В шар воздушный превратись. Полетели, полетели. Все моря перелетели. Друг напротив друга приземлились, тихо сели.</p> <p><i>Дети и родители становятся на разметки, которые приклеены к коврику ребенок напротив своей мамы.</i></p>	<p>Дети и родители повторяют движения за инструктором и располагаются по залу (мамы возле буквы «М», ребята возле буквы «Р»).</p> <p>Следить, чтобы дети взяли правильно фитбол. Правильно сед на фитбол.</p>
-------------------	--	--	--

2.Основная часть

<p>Общеразвивающие упражнения с мячами - с фитболами.</p> <p>1.И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. 1.- наклон головы вперёд. 2.- исходное положение. 3.- наклон головы назад. 4.- исходное положений. Вдох- наклон головы, выдох - исходное положение.</p> <p>2.И.п.: сидя на мяче, руки на коленях.</p>	<p>8-10 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Инструктор: Наклоняем мы головку, Делаем всё это ловко. <i>(для шеи)</i></p> <p>Инструктор: Подъём руками начинай, Но смотри, не отставай.</p>	<p>Фитболы – укрепляется сердечная мышца, улучшается работа по кровоснабжению всех органов тела и нормализуется кровяное давление.</p> <p>Зафиксировать позу правильной осанки.</p>
---	---	--	---

<p>1.- поднять руки вверх, потянуться- вдох. 2.- опустить руки – выдох. Выполнять в медленном темпе.</p>		<p><i>(для рук)</i></p>	
<p>3.И.п.: сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1.-развести руки в стороны - вдох. 2.-наклонить туловище вниз - выдох. 3.-исходное положение. Вдох обычный, на выдохе имитировать “стон” на гласном звуке “о-о-о”.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Инструктор: Будем все стараться, Дружно наклонятся. <i>(наклоны)</i></p>	<p>Зафиксировать позу правильной осанки, прочувствовать ее; произнести звук: «О-о-о...»</p>
<p>4.И.п.: сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая; 1-2 перекаты стопами с пятки на носок и обратно.</p>	<p>15 раз</p>	<p>Инструктор: А теперь пора присесть, Наши ножки разогреть.</p>	<p>Следить за осанкой.</p>
<p>5.И.п.: сидя на мяче. 1.- имитация ходьбы с высоким подниманием колена ,нога на пятку в сторону, руки на поясе.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Инструктор: Хорошо нам всем сидеть, На друг друга посмотреть!</p>	<p>Ноги от пола не отрывать.</p>

<p>6.И.п.: сед на мяче, широкая стойка, руки в упоре на коленях. 1-8- удерживание правильной осанки при медленном покачивании.</p>	<p>30 сек</p>	<p>Инструктор: На лесной опушке Стоят девчушки. Ветерок чуть дышит, Веточки колыхет.</p>	
<p>7.И.п.: сидя на мяче. Ритмичные прыжки сидя на мяче с одновременными ударами по мячу. Дыхание свободное, темп средний.</p>	<p>30 сек 8-10 раз</p>	<p>Инструктор: Прыгает «пружинка» Какая у нас прямая, ровная спинка.</p>	<p>Дыхание свободное, темп средний.</p>
<p>8.И.п.: стоя возле своего мяча. Прыжки вокруг мяча на двух ногах.</p>	<p>30 сек 20 раз по 2</p>	<p>Инструктор: Посмотрите-ка на нас, Прыгать будем мы сейчас. <i>(прыжки)</i> <i>После прыжков восстанавливаем дыхание.</i></p>	<p>Следить за осанкой.</p>
<p>Основные движения.</p>	<p>2-3мин</p>		
<p>1.И.п.: стоя друг на против друга, мяч в руках. Приседание вместе с мамой.</p>	<p>20-30 сек</p>	<p>Инструктор: Стали напротив мамы, мяч в руках, спина прямая, упражнение «Пружинка». Какие вы молодцы, как красиво и правильно у вас получилось!</p>	
<p>2.И.п.: лежа животом на мяче, поднимая</p>	<p>20-30 сек</p>		

<p>попеременно ноги; Мама рядом придерживает ребеночка.</p> <p>3.И.п.: лежа на спине, мяч зажат двумя ногами; поднимание прямых ног с фитболом, руки прямые вдоль туловища.</p> <p>4.И.п.: мама рядом, ребенок лежа на животе на фитболе; руки и ноги в стороны (прямые). Мама стоит и держит своего малыша за талию обеими руками, слегка покачивая.</p>	<p>20-30 сек</p> <p>30-40 сек</p>	<p>Инструктор: Ноги вместе, ноги врозь, Ноги прямо, ноги вкось, Ноги здесь, ноги там, Что за шум, что за гам!</p> <p><i>Мама рядом с ребенком, для подстраховки.</i></p> <p>Инструктор: Внимание, внимание, сложное задание! Если справимся мы с ним, ноги наши полны сил!</p> <p>Инструктор: Шар волшебный, повернись, В вертолетик превратись!</p>	<p>Ноги прямые с мячом на уровне головы, произносим: «Ух-ух-ух»- на активном выдохе.</p> <p>Принять правильное и.п. Следим за своим дыханием.</p> <p>Произносим: «У-у-у»- на активном выдохе.</p>
Заключительная часть			
<p>Подвижная игра с мячом- фитболом « Найди мяч»</p> <p>Дети и родители располагаются по всему залу.</p> <p>Пока играет музыка участники бегают по залу,</p>	<p>2-3мин</p> <p>2 раза</p>	<p>Инструктор: А теперь пришло время поиграть с нашими веселыми друзьями! Вы согласны?!</p> <p>Дети: да....</p> <p><i>Например: «Таня, Таня не зевай, а садись и отдыхай». Кому не хватило мяча, тот должен присесть на скамейку.</i></p>	<p>Дети проговаривают за инструктором:«Таня, Таня не зевай , а садись и отдыхай»</p>

музыка остановилась все должны найти свободный мяч и сесть на него, кому мячика не хватило говорят: «Таня, Таня не зевай, а садись и отдыхай»

Упражнение на расслабление.

Релаксация под музыку (лежа на ковре).

«Воздушные шарики»

2 мин

Инструктор: Вы шагали, вы играли,
Много силы вы набрали.
И немножечко устали
А теперь пришла пора
Отдохнуть нам всем пора.

Дети лежат с мамами на ковре в позе эмбриона.

Все вы- воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Всё ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали легкие-лёгкие. Воздушные шарики поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик (пауза- поглаживание детей). Обдувает шарик, ласкает шарик. Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этом зале. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь и конечно обнимитесь!

Инструктор: Вот и закончились наши приключения, желаю вам здоровья! А в подарок примите этот замечательный массажный мячик (су-джок). Научите как с ним обращаться своих друзей в группе. До новых встреч!

Дыхание произвольное, свободное.

Музыкальное сопровождение (спокойная музыка для релаксации)

Музыкальное сопровождение (песня о дружбе)