ГБДОУ детский сад №7 компенсирующего вида

Петродворцового района Санкт-Петербурга

Конспект совместной образовательной деятельности с детьми подготовительной группы по физическому воспитанию

**Тема:** «Путешествие вокруг света»

Подготовил : инструктор по физической культуре ГБДОУ д/с №7 Пилипенко Татьяна Ивановна.

**Цели:** познакомить детей с новым комплексом фитбол-гимнастики, направленным на профилактику нейроортопедических нарушений; улучшить эмоционально-психическое состояние детей.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- учить детей правильной посадке на мяч в прыжках на месте и в движении;

- развивать координацию движений и глазомер детей при прокатывании мяча к цели;

- совершенствовать навык ходьбы на высоких и низких четвереньках;

- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику; пополнять словарный запас детей.

*Оздоровительные:*

- способствовать формированию правильной осанки.

*Воспитательные:*

- воспитывать личностные качества: уверенность в своих силах, чувство товарищества;

- вызвать интерес к занятиям с фитболами.

О б о р у д о в а н и е: фитболы, м. кольца, кегли (на подгруппу), массажная дорожка, перья для папуас, знак для пингвина, корзина, компьютерная проекция, муз. сопровождение, пособие «Волшебный ковёр», цветы.

О ж и д а е м ы й р е з у л ь т а т:

* у детей появится интерес к фитболу и желание на нём заниматься;
* дети овладеют комплексом упражнений с фитболом, способствующим профилактике нейроортопедических нарушений;
* дети активизируют представления о некоторых частях света и пополнят словарный запас.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание двигательных действий | Дозировка | Содержание занятия | Общие методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **ӏ. Вводная часть.** | | | |
| ***1.Построение в круг***  ***2*.*Ходьба****:*  - обычная;  -по массажной дорожке;  -в полу-приседе;  -на коленях;  -на четвереньках;  -перекаты с живота на спину.  ***3.Лёгкий бег****:*  -прямой галоп;  -бег с махом прямой ноги в сторону  ***4.*** ***Ходьба с использованием дыхательных упражнений*:**  -  круговые движения вокруг своей оси, широко обняв мяч;  ходьба на носочках врассыпную с мячом в руках над головой. | 1,5-2 мин  50-60 с  1-1,5 мин  30 с  10с  30с | - Здравствуйте, ребята! Я пришла к вам не одна, а со своим самым лучшим другом. Кто знает, как его зовут? Правильно мяч, но необычный – это фитбол. Скажите: «Фитбол». Я его очень люблю. Посмотрите, ребята, какой он большой, яркий. А еще он волшебный, на нём можно путешествовать по всему свету. Вы хотите путешествовать? (Да…) Но у меня есть фитбол, а у вас нет. Давайте каждому из вас найдем такого же друга. Кто не боится трудностей и любит приключения, пойдемте со мной. А какие качества нам пригодятся в пути? (Внимательность, смелость, дружба, заботливость). В колонну по одному, становись! Проверили свою осанку. Шагом марш!  **В пути**  *Мы команда хоть куда,*  *Не пугает нас беда.*  *Мы шагаем по дороге,*  *Поднимаем дружно ноги.*  *Ветви низко наклонились,*  *Мы гуськом теперь пустились.*  А теперь ходьба необычная:  *На коленях мы пойдем,*  *И фитбола след найдём*.  -Поднимаемся на высокую гору.  Спускаться с горы будем необычно:  - А сейчас необычный бег.  Оседлали скакуна. Вперед!  - Давайте, ребята, для радостного настроения надуем красивые разноцветные шарики. Какого они цвета? (Разного цвета) На что они похожи? ( На радугу в небе). Ребята, а что это наш «волшебный ковёр» такой бугристый стал? Наверное «ковёр» волшебство сотворил? Давайте подойдём и посмотрим, что же там?  Вот они, наши друзья! Выбирайте себе друга…  - Взяли мяч так, как я. Отправляемся дальше в кругосветное путешествие. Скажем волшебные слова:  *Шар волшебный, повернись,*  *В шар воздушный превратись.*    Летим на воздушном шаре!  - Взяли шар, подняли над головой.  *Полетели, полетели,*  *Все моря перелетели.*  *Полетели, полетели,*  *Приземлились*, на кружочки *тихо сели.* | *Слайд №1* **«Д/садик**»  Постановка задачи перед детьми  *Слайд №2* **«мяч»**  Музыкальное сопровождение.  указание – направляющий, замыкающий  инструктор идет *противоходом*. Руки за спину, обхватить локти. Следить за осанкой. Руки вверх.  Следить за осанкой,  за дыханием через нос.  Носом – вдох, выдох – через щеки, руками – имитация надувания шарика.  Открыть накидку на мячах.  Следить, чтобы все дети правильно взяли фитбол.  *Слайд №3***«шар»**  Встать на колени перед мячом. |
| **ӏӏ. Основная часть** | | | |
| *Упражнения с использованием фитбола*  ***1.ОРУ*** *(с использованием фитболов):*  *1)****«Барабан»***:  и. п. – стоя на коленях перед мячом, ладонь раскрыта.  *2)***«Разведём костёр»:** и. п. – стоя на коленях перед мячом, руки на мяче;  1-2-прокатиться на мяче вперед;  3-4-прокатиться назад.  *3)****«Тренировка воинов»:***  И. п. – мяч поднят высоко перед собой, удары коленями по мячу.  *4)****«Фигура воина»:***  И. п. – сед на мяче, широкая стойка, руки в упоре на коленях;  1-8-удержание правильной осанки при медленном покачивании.  *5)****«Покажи копьё»***:  и. п. – сед на мяче, широкая стойка, руки в стороны, согнуты в локтях, кисти в кулаке на уровне головы;  1-2-наклон вправо, руки вверх, в стороны, кисти в кулаке;  3-4-вернуься в  и. п.;  5-6-то же влево;  7-8-и.п.  *6)****«Поклон солнцу»****:*  и. п. - сед на мяче, широкая стойка, ладони перед грудью вверх;  1-2-наклон в полу, лбом тянуться к мячу;  3-4-и.п.  *7)* Прыжки на мяче с ударами по мячу под музыку.  *8)* Прыжки вокруг мячей по кругу на двух ногах.  *9)* Круговые движения вокруг своей оси, широко обняв мяч.  *10)* Лёжа животом на мяче, имитировать плавание способом брасс.  *11)* Массаж рук, ушей, ладоней.  ***2.*** ***Основные движения***:  *1)* Прокатывание мяча в цель;  - круговые движения вокруг своей оси, широко обняв мяч;  - лёжа животом на мяче, поднимая попеременно ноги;  - построение в шеренгу, на мячах  *2)* Прыжки на мяче на месте и с продвижением вперёд;  - круговые движения вокруг своей оси, широко обняв мяч;  - лёжа животом на мяче, вращение вокруг своей оси.  *3)* Ходьба на высоких четвереньках с предметом на спине в чередовании с ходьбой на низких четвереньках.  -лёжа животом на мяче, вращение вокруг своей оси.  *4)* Подвижная игра ***«Дельфины»***. | 7-8 мин  8 раз  5-6 раз  6-8 раз  6-8раз  по 6 раз  4-6 раз  8-10 раз  по 8 раз в каждую сторону  1 раз  6-8раз  35-40сек.  3-4 мин  20-30 с  2 раза прямо,  1 раз по кругу  1 раз  20-30 с  2 раза  2 раза | Ребята, а куда мы попали?  - Мы попали в Африку. А в Африке живут папуасы, они занимаются охотой.  Я, вождь племени***Туки-Туки***, приглашаю вас совершить ритуал, чтобы наша охота была удачной.  - Наш фитбол превратился в «барабан».  Будем ударять по нему широко раскрытой ладонью и говорить:  «***Бум!»*** Посмотрите на меня.  - Нужно развести костёр. Посмотрите, как я прокатываюсь вперед, тянусь за руками и дую. А теперь выполняем вместе со мной.  - В нашем племени живут самые быстрые воины. Тренируются они так: касаются коленом мяча и говорят: ***«Ха!»***  Приготовились, подняли фитболы вверх, выполняем упражнение.  - Покажите мне стройную фигуру воина. Воины думают: ***«М-м-м…»*.**  - Все воины взяли копьё. Посмотрите на вождя: наклон вправо, сказали: **«Хе!»**, те же движения влево.  - Пусть солнце поможет нам на охоте. Приняли и. п. (*по словесному указанию педагога*)  Мы вновь взяли барабаны.  - Этим танцем вы пожелали папуасам доброй охоты. Спасибо вам! (*Перья снять*). Ну, а нам пора отправляться дальше.  -*Шар волшебный, повернись,*  *В парусную лодку превратись!*  - Ребята, а как можно плыть на парусной лодке? Днище прямое – ноги выпрямлены.  Мы плывем по океану. Там быстрое течение. Куда же оно вынесет нас? Встали, ребята.  *Что же это впереди? ......*  *На пингвинов погляди*.  - А где живут пингвины? Пингвины живут только в Антарктиде. Там, ребята, очень холодно. Давайте погреемся: пощиплем уши, разотрем ладони, руки.  - Ребята, чем питаются пингвины? Правильно, рыбой. Сейчас мы поможем нашим пингвинам наловить рыбы. Взяли кеглю – это ваша рыба, у каждого своя.  Поставили ее на отметку-рыбку. А теперь перешли на другую сторону зала, напротив своей рыбки. Возьмите мяч так, как я. Прокатываем его и метко попадаем в свою рыбку. Ставим ее на место и бежим обратно. Кто за 2 минуты поймает рыбы больше? Обязательно сосчитайте свой улов. Время пошло. Марш!  - Сколько же рыб вы поймали? Молодцы! Давайте подарим эту рыбу пингвинам, пусть они радуются.  Отправимся дальше на подводной лодке.  *Шар волшебный, повернись,*  *В подводную лодку превратись!*  - Сели на колени, задрали люки, завели моторы, легли на мяч, включили лопасти, посмотрите, как я это делаю. Моторы работают долго, на выдохе. Вдох, тр - р -р- … Если мы выполним правильно, то обязательно увидим что-нибудь интересное. Мне нравится, когда вы не сгибаете колени.  *Смотрите-ка, ребята,*  *Чудесная страна,*  *Зверей совсем невиданных*  *Покажет нам она*.  - Куда это мы попали? (Ответ детей).  Правильно, кенгуру живёт в Австралии. Чем же необычен этот зверь? Верно, у него есть сумка - карман, в которой живет малыш. Как его зовут? Кенгурёнок.  Встали в шеренгу.  Мама очень любит своего малыша, и, чтобы он не упал, хорошо закрывает карман. Положили раскрытые ладони на мяч по бокам, держимся руками за мяч и весело прыгаем на месте. А теперь отправимся на другую сторону поляны. Положили ладони на мяч - одну спереди другую сзади. Сзади подталкиваем мяч, а спереди придерживаем, привставая на ногах в широкой посадке.  Ах, какие забавные эти животные! Наше путешествие продолжается.  *Шар волшебный, повернись,*  *В вертолётик превратись!*  - А как вы думаете, ребята, как полетит наш вертолёт?  Смотрим на меня – делаем как я.  Вот это красота! Что это? Пустыня!  *А в Азии, а в Азии*  *Барханы и пески.*  *И здесь лишь караванами*  *Верблюдам груз вести*.  - Наши мячи превращаются в барханы. Что такое барханы? Горы песка. Положите мячи по кругу, а мы поможем верблюдам перевезти груз. Взяли «*груз»,* положили его на лопатки, на высоких четвереньках передвигаемся «*змейкой*» между барханами. Перевезем груз на склад. А потом «*верблюды*» *отдыхают (идут на коленях, прогибая спину)*.  Подождем весь караван. Молодцы ребята, помогли верблюдам. Как жарко в пустыне! Правда, ребята? Так хочется опять поплавать в море.  Покрутились, покрутились,  В теплом море очутились!  -Я знаю игру, которая называется ***«Дельфины»***.  Как только мы закончим произносить стихи, дельфину надевается маска. Он ловит рыбу. Мы с вами – рыбки. Кого поймал дельфин, тот встает на вместе ноги врозь, руки вверх, ладони соединены. Такую рыбку можно спасти, проплыв у нее между ног. Читаем стихи и выполняем движения.  *В море бурном, в море синем*  *Быстро плавают дельфины.*  *Не пугает их волна,*  *Рядом плещется она.*  Проплывает мимо кит,  Быстрым рыбкам говорит:  *«Раз, два, три, четыре, пять,*  *Рыбкам надо уплывать»* | *Слайд* **«Африка»**№4  *Слайд* ***«Папуас»****№5*  ***«Танец папуасов в Африке»***, музыка – бой барабанов.  Надеть убор из перьев.  -Удар в такт музыке, произносить***«Бум!»***;  - ноги от пола не отрывать, руками тянуться вперед;  -активный выдох.  Произнесение на активном выдохе: ***«Ха!»*** - в такт музыке.  Зафиксировать позу правильной осанки, прочувствовать ее; произнести звук: ***«М-м-м…»***.  Выполнять при небольшой вибрации мяча, произносить на активном выдохе: ***«Хе!»***.  Следить за осанкой.  Ноги от пола не отрывать.  Барабанная дробь.  Ноги полусогнуты в коленях. Руки в стороны, согнуты в локтях, кисти раскрыты на уровне головы, произносим: ***«У-у-у»*** - на активном выдохе.  Слайд№6,№7.  **«Парусная лодка»**  Загадка  *Слайд №8* **«Антарктида»**  *Слайд №9* ***«Пингвины*»**  Принять правильно и. п.  Звучит музыка  Сложить кегли в корзину.  *Слайд* №10, №11.  **«Подводная лодка»**  Опора на ладони и ступни. Поднимать прямую ногу, не отрывая вторую ногу от пола.  *Слайд* №12  **«Австралия»**  Загадка  *Слайд № 13* ***«Кенгуру****»*  .  Принять правильно и. п.  Следить за осанкой и техникой безопасности.  С*лайд* №14,№15  **«Вертолёт»**  Опора на ладони и ступни.  *Слайд*№16  **«Пустыня»**  *Слайд* №17 ***«Верблюд****»*.  Ноги при ходьбе не сгибать.  Слайд № 18 музыка-  шум моря.  Опора на ладони и ступни.  Муз.сопровождение- Шум моря.  Дети проговаривают за инструктором по 1 строке. Объяснить правила игры.  Следить за осанкой.  Движения:  *- «волна» правой рукой, «волна» левой рукой;*  *- руки в замке, «волна»;*  *- то же, но в другую сторону;*  *- ладонь на ладони, движение вперёд;*  *- разводить поочередно пальцы и запястья;*  *- ладони на уровне плеч, широко раскрыты, пальцы одновременно закрывать с мизинца.*  На дельфина надеть отличительный знак  (в конце занятия подарить « знак дельфина» детям в группу для игры). |
| **ӏӏӏ. Заключительная часть** | | | |
| ***Дыхательные упражнения:***  - построение в круг;  - упражнения йоги.  Мониторинг ***«Ковёр настроения»***. | 20-30 с  1,5-2 мин  1-1,5 мин | - Надуем красивый парус.  Много частей света мы повидали.  А теперь пора домой,  В край чудесный наш родной.  - Ребята, давайте полетим домой на «волшебном ковре». Сядем в круг в позе «лягушка», возьмемся за руки. Не упадите с мяча, крепко сжимаем руки.  *Раз, два, три, четыре, пять,*  *Начал наш ковер взлетать.*  *Над полями, над лесами,*  *Над глубокими морями.*  *Мы быстрее ветра мчимся,*  *Где же с вами приземлимся?*  - Ну, вот мы с вами и дома.  Давайте сядем в позу «бабочка».  Ребята, кому понравилось наше путешествие?  А что стало с вашим настроением?  (Ответы детей)  Ребята, наш «волшебный ковёр» превратился в «ковёр настроения», но на нём нет узоров, они все разлетелись.  И мы его сейчас украсим.  Ребята, у нас в зале, есть маленькие нарисованные мячики. Одни грустные, а другие веселые. Выберите такой мяч, который передаёт ваше настроение, и поместите его на мольберт. Вы запомнили, как зовут моего лучшего друга? Фитбол!  Я надеюсь, что он стал и вашим лучшим другом. А сейчас возьмём фитболы и положим их на место, до следующего занятия. Я благодарю вас, ребята. Вы такие смелые, ловкие, находчивые и очень дружные. До свидания. Уход детей в группу. | Слайд № 19  **«Ковёр - самолёт»**  Взявшись за руки, подняться на колени.  Слайд № 20  муз.сопровождение  Покачивания, лёжа животом на мяче, в кругу, держась за руки.  Следить за осанкой.  Слайд № 21  Муз.сопровождение  Разложить цветы  Поместить своё настроение на мольберт. |