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 мин50-60 с1-1,5 мин30 с10с30с | - 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 мин8 раз5-6 раз6-8 раз6-8разпо 6 раз4-6 раз8-10 разпо 8 раз в каждую сторону1 раз6-8раз35-40сек.3-4 мин20-30 с2 раза прямо, 1 раз по кругу1 раз20-30 с 2 раза2 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 музыкаСложить 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 с1,5-2 мин1-1,5 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 № 20муз.сопровождениеПокачивания, лёжа животом на мяче, в кругу, держась за руки.Следить за осанкой.Слайд № 21Муз.сопровождениеРазложить цветыПоместить своё настроение на мольберт. |