

План-конспект коррекционного занятия на фитбол-мячах для старшего дошкольного возраста.

Инструктор по физической культуре

Латфулина Л.Г

Цель: всестороннее развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование потребности в движении.

Задачи:

Обучающие:

- закреплять двигательные действия с мячом;
- совершенствовать координационные способности и равновесия;

Развивающие:

- развивать мышечную силу, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- развивать ловкость, выносливость, умение соотносить движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать физические качества (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости);
- воспитывать мотивацию к занятиям физическими упражнениями, творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

Оздоровительные:

- укреплять организм, развивать и совершенствовать движения;
- формировать правильную осанку и правильное развитие свода стопы;
- тренировать вестибулярный аппарат.

Образовательные области: физическое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие.

Оборудование:

Массажные мячи – фитболы: диаметр – 45-50 см. (на каждого ребёнка)

Массажные коврики (на каждого ребёнка)

Магнитофон

Предварительная работа:

Разучивание исходных положений для упражнений на фитбол – мячах

Обучение элементам самостраховки

Разучивание упражнений

Придумывание детьми образных названий для упражнений.

Под ритмичную музыку

I. Вводная часть 5 мин.

Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движений.

Упражнения на массажных ковриках: (интенсивный массаж стоп)

1. Ходьба на месте с руками.
2. Поднимание на носочки, руки вверх; на пятки, руки вперёд.
3. Маленькие прыжки на носочках, руки на поясе.
4. Дыхательные упражнения

«Трубач».

И.п. – сидя. Кисти рук сжаты в трубочку возле рта. Медленный выдох с громким произношением П-Ф-Ф-Ф

И.п. лежа на спине – на вдох развести руки в стороны, на выдох – скрестить на груди;

II. Основная часть

ОРУ на фитболах

1. «Проверим осанку». И. П. : сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2. «Птица» И. П. :Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче.

3. «Ветка» И. П. :Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки – вверх, наклоны в стороны, мяч не подвижен.

4. «Мостик»

И. П.: Сидя на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе:

– на 1-4 – шаги вперёд лезь спиной на мяч, руки на поясе;

– на 5-8 – вернуться в И.П.

5. «Горка»

И. П.: Лёжа на спине, на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе, таз опустить.

– На 1-2 – колени выпрямляем, руки в стороны, голова назад.

– На 3-4 – вернуться в И.П.

6. «Крокодил»

И. П.: Лёжа на мяче, на животе; руки, ноги в упоре на полу

– На 1-8 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче

– На 1-8 – вернуться в И.П.

7. «Крокодил поджимает хвост»

И. П.: Лёжа на мяче, на животе; руки, ноги в упоре на полу

– На 1-4 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче – 5-8 ноги сгибают и разгибают (2 раза)

– На 1-8 – вернуться в И.П.

8. «Ящерица»

И. П.: Лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче

– На 1-2 – приподнять таз

– На 3-4 – И. П.

9. «Ящерица ползёт на горку»

И. П.: Лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче;

– Прокатить мяч стопами к ягодицам, приподнимая таз

– Вернуться в И. П.

10. «Мишка лёжа»

И. П.: Лёжа на полу, обнимая мяч руками и ногами. Перекаты с боку на бок.

11. «Улитка руками»

И. П.: Сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч; Наклониться вперёд, медленное продвижение вперёд.

12. «Удержи равновесие»

И. П.: Сидя на мяче, поднять руки – ноги, кто дольше удержится.

Основные виды движения:

Упражнение в парах с фитболом.

— отбивать фитбол двумя руками, стоя на месте;

— прокатывание мяча ногами, сидя, упор рук сзади.

Упражнения выполняли, а еще мы не играли!

Подвижная игра соревновательной направленности. «Кузнечики»

Содержание: игроки делятся на две команды и строятся на противоположной стороне зала друг против друга сидя на фитболе. По сигналу игроки прыгают на фитболе на встречу друг другу до линии финиша (расстояние 2-3 м). отмечают самые быстрые «кузнечики».

ОМУ: дети играют группами, держат равновесие.

Дозировка: 2-3 раза.

Заключительная часть 4 мин.

Подвижная игра малой интенсивности «Тишина»

Содержание: Игроки шагают по залу в разных направлениях, прокатывая фитбол по полу, и хором произносят:

Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумят камыши.

Засыпайте малыши.

С последними словами дети останавливаются и принимают любую статическую позу с фитболом. В таком положении они находятся, пока педагог не досчитает до 10. Игроки, которые шевельнулись или не удержали равновесие, считаются проигравшими.

ОМУ: проигравшие игроки временно выбывают из игры. Можно изменить способ прокатывания фитбола на коленях.

Дозировка: 4-5 раз.

Релаксация

Массаж в парах

И. П.:

1 ребёнок – лёжа на животе на полу, руки вытянуты вперёд

2 ребёнок – делает массаж спины и ног мячом

Затем меняются местами

Построение в шеренгу, подведение итогов.

Ребята ответьте, пожалуйста, на вопросы:

1. Что вам было трудно выполнить? (*ответы детей*)
2. Какие знания вам пригодились? (*ответы детей*)
3. Что вы делали, чтобы достичь таких результатов? (*ответы детей*)

Используемая литература:

1. Осокина «Теория и методика физического развития»
2. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)» Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2015

3. Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г. //интернет ресурсы
4. Н. Замотаева «Организация физкультурных занятий»// «Дошкольное воспитание» №5, 2005г.