

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 39 "Малышок"
(МАДОУ № 39)



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 39
"МАЛЫШОК" Сорокина С.В.
от _____ 20... г.

Конструкт занятия по образовательной области «физическое развитие»

Составитель:

Инструктор по физо 1 кв. категории
Чермянинова Людмила Михайловна

Пос. Большой Исток 2022 г.

март 2022г

Конструкт занятия по образовательной области «физическое развитие»

По теме: нетрадиционное физкультурное занятие с фитболами.

Проводит: Инструктор по физическому развитию Чермянинова Людмила Михайловна

Возрастная группа: старшая

Педагогическая технология: здоровьесберегающая

Форма совместной деятельности: фронтальное занятие

Форма организации: _____ человек

Цель: сохранять и укреплять здоровье детей, используя здоровьесберегающие технологии (мяч фитбол)

Задачи:

1. Образовательные:

Совершенствовать навыки ходьбы и бега с заданиями;

Закреплять умение перебрасывать мяч фитбол через веревку способом из-за головы;

Подлезать под веревку не касаясь руками пола (в группировке);

Прыжки на фитболе с продвижением вперед с прямой осанкой;

Удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамье с фитболом в руках;

2. Развивающие:

Способствовать развитию силы ловкости, вниманию, координации.

3. Воспитательные:

Воспитывать у детей интерес к действиям с фитболами;

Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

Оборудование: мячи (фитболы), 2 стойки, веревка, 2 скамьи

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания – приемы
Вводная часть: организовать детей, собрать их внимание, вызвать интерес. Обеспечить общую и специальную подготовку организма к повышенной нагрузке.	Приветствие. Построение детей в одну шеренгу, проверка осанки и равновесия.	30сек	Дети: «Здоровым все здорово», Здравствуйтесь физкультур ура! Прием мотивации: - Сегодня у нас интересное физкультурное занятие, на котором мы будем продолжать учиться перекидывать друг другу мячи через веревку, поупражняемся в равновесии, в ползании, в прыжках на фитболе.
	Выполняется обычная ходьба в колонне по одному друг за другом с заданиями и остановкой.	40 сек	Словесные методы: Команда – по залу друг за другом шагом марш. Художественное слово: Педагог - чтобы спинки выпрямлялись, вы бы спортом занимались Дети – будем спортом заниматься, будут мышцы укрепляться. Соблюдаем дистанцию! Голову и туловище держим прямо. Смотреть нужно вперед, идти ровным не широким шагом, соблюдаем безопасность. Первое задание: Художественное слово: «Даже тот, кто в детстве слаб, неуклюж и косолап, Станет стройным, станет ловким, станет сильным как медведь Только надо очень-очень-очень сильно захотеть Очень сильно захотеть и немного попотеть 1,2,3,4,5 надо мышцы шеи укреплять. - стоя на месте

			<p>-из прямого положения головы, сделать вдох, посмотреть на пол, наклонив, как можно ближе подбородок к груди. Трех секундная пауза для выдоха. Затем взгляд направлен в потолок, затылок максимально тянется назад и вверх. Шея при этом не прогибается, только вытягиваются мышцы, медленно и аккуратно. Также повторять вправо и влево (поворачивая голову на выдохе).</p> <p>- повторение художественного слова</p>
	Ходьба друг за другом.	20 сек	<p>1,2,3,4,5 – надо мышцы рук и плеч укреплять.</p> <p>- вращаем руки перед грудью, согнутые в локтях, на счет 1.2,3,4 вверх поднимаясь на носки. Возвращаемся в исходное положение на 4,3,2,1</p>
	Ходьба с пятки на носок, на пятках с нижней скруткой.	30 сек	<p>1,2,3,4,5 надо мышцы стопы укреплять!</p> <p>Выполняют дети: «перекаты с пятки на носок, руки в свободном движении. Следить за осанкой.</p>
	Ходьба опираясь на руки и на ноги.	50 сек	<p>1,2,3,4,5 надо мышцы туловища и ног укреплять (смешанных групп мышц)</p> <p>«Крабы» - дети выполняют движения с опорой на ладони и стопы, животом вверх по сигналу шагают в центр круга коленями вперед и двигаясь спиной возвращаются назад.</p>
	Медленный бег с выполнением заданий.	60 сек	<p>Дети бегут за направляющим, выбрасывая вперед прямые ноги.</p> <p>Боковой галоп – правым и левым боком по направлению движения</p> <p>Руки при подскоке верх вниз</p> <p>Бег спиной вперед</p>

			Бег «шалтай-болтай» с поочередным выбрасыванием в сторону правой и левой ноги руки на поясе
	Бег с ускорением.	30 сек	Соблюдаем дистанцию, не обгоняем друг друга, смотрим вперед.
Основная часть	1. Общеразвивающие упражнения с мячами-фитболами.		Дети берут мячи
	2. Исходное положение: стоя Бросок мяча вверх и ловля мяча («Салют»)	5-10 раз	Не уронить на пол
	3. Исходное положение: сидя Сидя на мяче, маршировка ногами («Солдатык»)	20сек	Сидя чуть впереди от середины мяча
	4. Исходное положение: сидя Сидя на мяче ноги врозь, наклоны к левой и правой ноге («Подъемный кран»)	8 раз	Спина прямая при наклоне
	5. Исходное положение: лежа Прыжки, лежа на животе, на мяче («Дельфин»)	6-8 раз	Руки и стопы опираются на пол
	6. Исходное положение: сидя Упор, сидя сзади, ноги на мяче. Подъем в упор, лежа («Таракан»)	8 раз	Крепче держать корпус туловища
	7. Исходное положение: лежа «Улитка» - из положения, лежа на животе, на мяче, переступая руками прийти в положение упора лежа, ноги на мяче и обратно.	8 раз	Не прогибаться, держаться прямо
	8. Исходное положение: лежа	8-10 раз	Крепче держать мяч, постараться коснуться пола за

	Лежа на спине, мяч зажат ногами. Мяч поднять ногами перед собой и опустить на пол за голову. То же в обратном порядке («Гусеница»)		головой.
	Исходное положение: сидя. Прыжки на мяче под музыку.	10 сек	Уметь согласовывать свои движения с музыкой. Развивать чувства ритма.
	Упражнение на восстановление дыхания.	10 сек	
Основные виды движений	Ползание в группировке под веревкой и равновесие на гимнастической скамейке.	2 раза	Наглядный метод: показ осуществляется с подготовленным ребенком Словесный метод: показ сопровождается словесными объяснениями. Подползти к шнуру (веревке) Толкнуть фитбол (головой прокатить) Сгруппироваться и подлезть, не задевая шнур Выпрямиться взять фитбол и соблюдая равновесия пройти по скамье, поднимая руки вверх и вниз.
	Прыжки на фитболе фронтальным способом.	2 раза	Прыжки, сидя на мяче-фитбола Ноги стоят на ширине плеч, руками держаться за (рожки). Удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивании, полете, приземлении). Выполняется в двух командах способом до ориентира и обратно.
	Бросание мяча друг другу через веревку.		Бросание мяча друг другу Высота веревки вытянутая рука ребенка Отталкивая мяча от груди бросать, перекидывая веревку расстояние 2 метра. Встречать летящий мяч слегка согнутыми в локтях

			руками, разведенными пальцами рук.
	Подвижная игра эстафета «Паровозик» стоя в трех колоннах.		Стоя в трех колоннах плотно друг к другу, дети зажимают мячи между собой, по сигналу семенящими шагом двигаются к конусам, обходя их, и возвращаются обратно, выигрывает команда первая, вернувшись на место.
Заключительная часть	Построение в шеренгу. Подведение итогов.		Подведение итогов вместе с детьми. Вопросы детям: «Ребята, как настроение?», «Столкнулись ли вы на занятии со сложными заданиями? Какими? (Ответы детей)», «Как вы думаете, принесет ли пользу вам упражнение на фитболе?», «Хотите ли вы приобрести такие мячи домой и научить своих близких?». «Со спортом дружить, здоровыми быть!»
	Медленная ходьба друг за другом		