

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №4 «Семицветик»

Дата проведения: 12.12.2023 год.

Предмет: физическая культура

Инструктор по физической культуре: Тажематова И.А.

Участники: воспитанники старшей группы «Колокольчики» компенсирующей направленности.

Тема занятия: :«Путешествие в страну Спортландию».

Тип занятия: закрепление пройденного материала.

Форма занятия: подгрупповая.

Технологии: развивающее обучение, технология сотрудничества, здоровьесберегающие технологии.

Оборудование: предметные картинки, спортивный инвентарь, спортивная форма, сибирские борды(1шт.), деревянные дощечки(2шт.), балансировочные подушки (по количеству детей).

Ведущий метод: развивающий.

Приёмы: сюрпризный момент, игровые приёмы, поощрение, поддержка детской инициативы.

Цель: Применение балансировочной поверхности на развитие речи и координацию движений у дошкольников старшего возраста.

Задачи: : Коррекционно-образовательные

1. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей, используя балансировочные поверхности.
3. Продолжать учить прыгать в длину, отталкиваясь двумя ногами, сохраняя равновесие при приземлении.
4. Учить ориентироваться в пространстве.

Коррекционно-развивающие

1. Развитие речевого дыхания, общей и мелкой моторики.
2. Развитие зрительного и слухового внимания.

Оздоровительные

1. Развитие двигательных качеств (силу, ловкость, координацию, гибкость, равновесие)
2. Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата.
3. Развитие всех групп мышц.

Воспитательные

1. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
2. Воспитывать доброжелательность, самостоятельность, дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Предварительная работа:

1. Заучивание речёвок.
2. Подвижные игры на физкультурных занятиях и прогулках.

Продолжительность НОД: 25 минут.

Ход занятия:

Журналист (инструктор): Здравствуйте, дорогие зрители! Мы начинаем прямой репортаж с волшебной страны Спортландия, жителями которой являются юные спортсмены.

- Мы начинаем!!! *(Звучит музыка, в зал входят дети)*

Нейрогимнастика на координационной лестнице по диагонали под музыкальное сопровождение.

Построение в шеренгу.

Журналист: В одну шеренгу становись! Ребята, сегодня наш зал полон гостей, давайте с ними поздороваемся.

Ну-ка, дружно, детвора,

Крикнем все: «Физкульт – Ура!»

Звучит музыка (Входит ученик Волшебника страны, в руках сундучок)

Ученик: Здравствуйте, ребята! У меня для вас посылка. (Отдает конверт и волшебный сундук). Ну а мне пора, до свидания!

Журналист: Ребята, посмотрите, тут письмо от жителей страны Играндия. Давайте его прочтем? К нашим друзьям попал необычный предмет, посмотрите, вот он, что это?

(В сундучке лежит картинка балансировочной подушки).

Дети: балансир.

Журналист: Жители страны Играндия не знают, что же с ним можно делать. Давайте мы поможем нашим друзьям и покажем какие полезные упражнения можно выполнять на балансирах! Видеокамера все запишет на видео, а запись мы отправим по почте. Вы согласны? (Ответы детей).

Журналист: Напра-во! За направляющим в обход налево, шагом марш! По ходу движения берем балансир в правую руку и держим подмышкой.

Берут балансиры и проговаривают чистоговорку: «Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом крепко дружим, мы хотим сильнее стать, мышцы будем укреплять!»

Ходьба с заданиями под музыкальное сопровождение.

- ходьба на носках, балансир над головой

- ходьба на пятках, балансир за головой

- «Крутим руль» - повороты вправо-влево балансира, и.п. – перед собой, руки вытянуты.

Журналист: Отлично! По ходу движения по диагонали, на ориентиры раскладываем инвентарь, продолжаем движение по залу.

Журналист: Бегом, марш! (руки согнуты в локтях, энергично работают, дышим носом)

- «Змейкой» вокруг балансиров, бегом марш!

- Продолжаем движение по залу

- Перепрыгиваем одной ногой через балансиры впереди. (Колено выносим вперед, смотрим перед собой, дистанция 2 подушки)

- По залу, без задания!

- Шагом марш! Восстанавливаем дыхание.

- Друг за другом забираем свои балансиры. Слева от меня в одну шеренгу становись!

Перестроение в 3 колонны на ОРУ.

- На 1,2,3, рассчитайсь! Через центр зала в колонну по 3, шагом марш! Соблюдаем дистанцию. Напра-во!

Общеразвивающие упражнения с балансирами.

1. «Повороты туловища вправо-влево»

И.п. – стоя на балансирах, ноги врозь, руки на пояс

1 – поворот туловища вправо, руки в стороны

2 – и.п.

3 – то же влево, руки в стороны

4 – и.п.

2. «Приседания»

И.п. – стоя на балансиру руки на поясе, ноги врозь

1 – выполнить приседание, руки вытянуть вперед

2 – и.п.

3. «Мостик»

И.п. – сидя на подушке, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади.

1 – приподняться вверх, стойко опираясь на ноги

2 – и.п.

4. «Наклоны туловища вперед-вниз»

И.п. – о.с., стоя на балансиру

1 – наклон к носкам ног вперед-вниз, коснуться подушки

2 – и.п.

5. «Прыжки»

И.п. – ноги вместе, руки на поясе, балансир лежит слева

1- прыжок двумя ногами одновременно влево через балансир

2-и.п.

3- прыжок двумя ногами одновременно вправо через балансир

4-и.п.

Журналист: Отлично размяли мышцы, спортсмены! Берем подушку в правую руку. В одну колонну, шагом марш! Продолжаем движение по залу.

Журналист: По диагонали по ориентирам раскладываем балансиры и продолжаем движение по залу.

Журналист: А ведь еще балансиры нам помогают улучшать наши физические качества. Быть выносливыми, еще какими? (ответы детей). Впереди полоса препятствий, только самые смелые и ловкие выполняют эти задания, вы готовы преодолеть эти препятствия?

Дети: Готовы!

Полоса препятствий из балансиров: 1 – ходьба с балансира на сибирский борд, спуск на пол, затем пройти по дощечкам, сойти на пол.; 2 – от конуса – в и.п. – упор лежа, правым боком, передвигаться до следующего конуса, 3 - прыжки на 2-ух ногах через балансиры до конуса. И также продолжаем движение по залу. Как только, первый спортсмен преодолевает первое препятствие, за ним начинается следующий, сохраняем дистанцию.

Журналист: В одну шеренгу становись! Ребята, мы умело прошли испытания. А сейчас давайте покажем, что на балансирах мы можем еще и играть! У меня есть 2 карточки с играми, а на них есть картинки. Выбирайте любую из них. И расскажите, что же это за игры.

Проводится подвижная игра на выбор детей.

1 игра с балансирами «Красный, синий»

«Красный синий».

Дети встают в рассыпную по залу, каждый перед своей **балансировочной подушкой**. Дети ходят в рассыпную и проговаривают слова : «**1,2,3,4,5 – будем весело играть, прыгать, бегать и скакать!**» С началом музыки – перемещаются по залу бегом, подскоками, прыжками, галопом. Когда музыка прекращается, звучит команда «Синий!» или «Красный!» , после которой все ребята быстро бегут и поднимают подушку заданного цвета.

2 игра с балансирами «Разноцветные кубики».

Ребята стоят по кругу, каждый перед своей балансировочной подушкой. Под музыкальное сопровождение двигаются по кругу друг за другом, после смены музыки берут в руку кубик и проговаривают слова: «Кубик в руку я возьму и ладошкой постучу, начинается игра, разбегайся детвора!» разбегаются с кубиком в разные стороны, как только музыка

прекращается, дети занимают любую подушку и удерживают равновесие с кубиком в руках.

Восстановление дыхания «Сдуем снежинки с рук».

1 – вдох носом, руки перед собой, ладони согнуты

2 – активный выдох ртом, «сдуваем» снежинки с рук»

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

Журналист: В одну шеренгу становись! Ребята, мы с вами выполнили много разных упражнений на балансирах. Все это наша видеокамера записала и этот фильм мы отправим жителям страны Играндия.

РЕФЛЕКСИЯ. Сюрпризный момент.

- Вам понравилось наше занятие? Как вы думаете, наши упражнения помогут жителям страны Играндия? (ответы детей).
- Какие упражнения вам показались легкими, а какие трудными?
- Чтобы все упражнения на балансирах нам было легче выполнять, мы будем укреплять наш организм, а в этом нам помогут витаминки-аскорбинки, которые вы съедите в группе! (достать из сундука). До свидания!