Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад компенсирующего вида №225»г. Саратова

Конспект

коррекционного занятия

по физической культуре

на фитбол- мячах

в подготовительной группе.

Подготовила: Аблынина Татьяна Борисовна – инструктор по физической культуре

 высшей квалификационной категории.

.

г. Саратов

2017г.

**Тип:** физкультурно- оздоровительный

**Цель:** способствовать формированию правильной осанки по средствам упражнений на фитбол- мячах и укрепление свода стопы.

**Задачи:**

Оздоровительные: \* продолжать укреплять здоровье детей, \*продолжать работу по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. \*улучшать координацию движений и укреплять мышечный корсет в целом и стоп при ходьбе на носках, со сменой положения рук, удерживая спину прямо.

Образовательные:

\*закреплять навык выполнения корригирующих упражнений во время ходьбы,

\*при выполнении статических положений на фитбол- мяче , добиваться качества выполнения,

Развивающие: \*развивать психофизические качества: равновесие, ловкость, ориентировку в пространстве

Воспитательные: \*воспитывать организованность, выдержку, потребность в ежедневных физических упражнениях,

\*повысить эмоциональный тонус детей.

**Место проведения:** физкультурный зал

**Длительность:** 30 мин.

**Форма одежды:** спортивная (купальник- девочки: шорты, футболка – мальчики)

**Предварительная работа:**

\*разучивание исходных положений и технику выполнения упражнений на фитбол – мячах,

\*обучение элементам самостраховки,

**Методические приемы**:

словесные: команды, методические указания, напоминания, поощрения;

наглядные: зрительно-слуховые ориентиры, помощь детям

практические: упражнения, игра

**Оборудование и инвентарь:**

\*массажные мячи- фитболы ( на каждого ребёнка)

\* магнитофон- аудиозаписи – Запись песни из мультфильма «Умка»

**Подготовка инструктора по физической культуре:** продумала организационный момент, написала конспект занятия, подготовила оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части** | **Содержание занятия** | **Дозировка, темп, дыхание** | **Методические указания** |
| **В****В****О****Д****Н****О****П****О****Д****Г****О****Т****О****В****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****З****А****К****Л****Ю****Ч****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь** | Дети заходят в зал, строятся в шеренгу.***Инструктор****:* Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие будет на фитбол- мячах.***Инструктор****:* Ребята, как Вы думаете, перед тем как начать заниматься, что нужно сделать? *( Ответы детей)****Инструктор****:* Зачем нужна разминка? *(Ответы детей)****Инструктор:*** А что нужно помнить занимаясь на мячах? ***Инструктор:*** Для чего нужно заниматься на фитбол- мячах ? *(Ответы детей,*. Чтобы иметь красивую осанку)***Инструктор:*** И так, вы готовы? Построение.Ходьба обычная.Ходьба на носках руки вверх, на пятках руки за голову (локти развернуть).Ходьба с круговыми вращениями рук вперёд, назад.Бег в колонне по одному, на четвереньках. Ходьба обычная. на восстановление дыхания.Построение в шеренгу.Подготовка оборудования.Построение для выполнения упражнений на фитбол- мячах.**Упражнения на фитболах (массажных**) **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,1- взмахи руками вверх2 – вниз, лёгкие прыжки на мяче**3. «Ветка»** И. П. :Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки – вверх, 1-наклон вправо,2- и.п.3- наклон влево, 4- и.п. мяч не подвижен. **4. «Качели»** И. П- сидя на мяче, руки опущены вниз.1- прокатываемся на мяче вперёд, поставить ноги на носки, одновременно поднять руки вверх;2- затем прокатываясь назад поставить ноги на пятки, руки максимально отвести назад.**5. «Орешек»** И. П- сидя на полу, «обнимая» мяч ногами и руками.1-4- покачивание туловища из стороны в сторону, голова лежит на мяче. **6. « Ласковая кошка»** И. П- стоя на коленях, мяч перед собой1-2 мяч катится вперёд, прогнуть спину.3-4 мяч катим к себе, спину выпрямляем.**7. «Змея»** И. П- сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху1-2 лечь грудью на мяч , руки за спиной в замок3-4- потянуть руки назад поднять голову5-6- повороты головы вправо, влево, произнося звук «ш-ш-ш-ш»7-8 в И.П.**8. « Поиграем ножками»** И. П- лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу 1-4 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче, 5-8 ноги сгибают и разгибают (2 раза) 1-8 – вернуться в И. П**9. «Ящерица»** И. П. -лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче 1-2 – приподнять нижнюю часть туловища, руками упереться в пол 3-4 – И. П.**10. «Книжка»** И. П. -лёжа на спине на полу, мяч между стопами, руки вытянуты за головой 1-2 – поднимаем руки, ногами, передаём мяч в руки.3-4 - поднимаем ноги, руками передаём мяч, ноги опускаем.**11. «Крокодил»** И. П. -лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полуНа 1-8 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мячеНа 1-8 – вернуться в И. ППерестроение в круг.***Игровое упражнение «Всадники»*** Прыжки на мяче с продвижением вперёд по кругу, руки держат мяч за ушки.***Подвижная игра «Найди свой домик»» на мячах.*** **Релаксация****1.**И.П- сидя на полу ноги согнуты, мяч за спиной, руки снизу придерживают мяч.1-2 подняться на ногах лечь спиной на мяч , голову опустить3-4 И.П**2.** И.П- сед на коленях, обнять мяч положить голову на мяч.Дети убирают мячи.Встают в круг.**Подведение итогов.*****Инструктор*:** Ребята, Вы молодцы, сегодня вы укрепили мышцы спины, чтобы она всегда была прямая и красивая с помощью фитбол- мяча. Дети уходят из зала.. | 3 мин.СреднийСредний20 – 25 минут10 сек.6 разДыхание, темп произвольно.8 разДыхание, темп произвольно.8 разДыхание, темп произвольно.6 разДыхание, темп произвольно5-6 раз.Дыхание, темп произвольно6- разДыхание, темп произвольно6-разДыхание, темп произвольно7- разДыхание, темп произвольноПовторить 3-4 раза.Дыхание, темп произвольно20 сек.Дыхание, темп произвольно2-3 разаДыхание, темп произвольно1 мин.Дыхание, темп произвольно1 мин.Дыхание, темп произвольно30 сек.. | Дать мотивацию для работы на занятии.Обратить внимание на осанку.Лопатки свести.Дышим через нос.Дети берут мячи по указанию инструктора. Построение по ориентирам. Дистанция два шага.Лопатки свести.Сохраняем равновесие во время прыжка на мячеСпина ровная, руки прямые.Руки не сгибать.Лопатки свести.Сжимаем мяч обеими руками и ногамиПрогибаем спину- 1-2..Фиксировать положение спины во время выполнения упражнения..Сохранять равновесие.После выполнения упражнения зафиксировать положение туловища. . Обращать внимание на правильность выполнения упр.Сохранять равновесиеНе сталкиваться во время движения, дистанция два шага.Действовать по сигналу. Следить за правильным положением ног и туловища. Скакать легко, пружинить.Ориентировка в окружающем.Контролирую положение спины.Напоминаю о расслаблении всех мышц тела. |