



Пfund Галина Ивановна-
инструктор по физическому воспитанию;

1 категория; стаж-20 лет.

ГККП я/с № 3 г.Павлодар

На протяжении ряда лет, занимаясь физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, я обратила внимание на прогрессирующее ухудшение здоровья дошкольников.

Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Поэтому одной из актуальных задач в процессе воспитания и обучения дошкольников для меня, как педагога, является - развитие, сохранение, укрепление и улучшение здоровья детей в детском саду в процессе их обучения и воспитания.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой была оценена педагогами на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. В основе данной методике лежат определённые свойства мяча, используемые педагогами для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Физкультурное занятие «Цирк»

(с использованием фитболов)

Цель: Осуществлять дифференцированный подход к детям с разной двигательной активностью(Д.А.)

Задачи: Формировать умение сохранять равновесие на коррекционных мячах- сидя на фитболе подбрасывать и ловить мяч 2 руками с хлопком;

Закреплять: умения подбрасывать мяч 2мя руками вверх с хлопком и ловить, прыгать на 2х ногах с зажатым мячом продвигаясь вперед , прыгать на фитболе прямо и «змейкой»,

Совершенствовать: умение выполнять аэробику под музыку, подлезать под препятствиями в группировке.

Развивать: равновесие, ловкость, координацию движений, глазомер, быстроту, ориентировку в пространстве.

Воспитывать: интерес к результатам своих занятий, чувство товарищества, смелости, настойчивости, выдержки.

Оборудование: коррекционные мячи на 1 группу Д.А., мячи средние и малые, султанчики, кегли, дуги 4,схемы-карточки, эмблемы 2х цветов, парик для клоуна.

Словарь: «змейкой», группировка, « парад-алле!».

Билигвальный компонент: равняйтесь-теңесіндер! Эскери – смирно!
«аттар»-лошадки, «иттер»-собачки,

***-усложнение**

I. Вход детей в зал. Произвольно разместиться на ковре.

Физ.руководитель (входит в зал) .Сейчас начнется занятие. Но где же дети?? А, вот вы где. Почему вы лежите?

Дети: Нам скучно.

Физрук.: Давайте попрыгаем на скакалках?

Дети: Не хотим.

Физрук: Поиграем в игры?

Дети: Не желаем.

Физрук: Хорошо! Мы отправимся в путешествие, угадайте куда.

Сюда, сюда , скорее здесь здорово у нас

Начнется представленье веселое сейчас.

Здесь будут акробаты, жонглеры , прыгуны

И все, и все ребята увидеть их должны.

Что это за место?

Дети: Цирк! Ура!!

На входе в цирк вы клоуне Гоше должны отдать билет. (марш)

Ходьба: 2мин.

-подпрыгнуть и хлопнуть в ладошку клоуна (физрук.);

-подлезть под ворота.

«Парад Алле!»:

- ходьба на носочках, руки в стороны;

Канатоходцы молодцы

Не боятся высоты!

-движение руками вверх поочередно

На арене силачи ,гири вертят как мячи

сгибая и разгибая от плеча;

- ходьба в упоре сзади на ладонях и стопах, вперед спиной;

Акробаты молодцы,
Так быстры, сильны, ловки!

Бег:

2мин.

-подскоки, руки на поясе;

Копытцами лошадки бьют,
Побежать нас всех зовут!

- с ноги на ногу вперевалку, руки за спиной;

Здесь смешные медвежата,
Неуклюжие ребята.

- «змейкой» по залу; (свисток)

Замер зал, на арене змея

Бежит извиваясь, осторожно Друзья!

Перестроение в колонну по 2.

На арене карнавал!

Чудо представленье!

Посмотрите-ка скорей всем на удивленье!

2.Аэробика «Карнавал» (фонограмма) (взять султанчики)

1. «Волна». И.п. о.с. Вытянуть вперед
Прямые руки и поочередно поднимать и
опускать кисти, переступая с ноги на ногу
(не отрывая носки от пола)

дыхание своб.
«крылышк
и»

2.»Качелька» И.п. о.с. руки на поясе,
Поднимать плечи поочередно вверх
и опускать вниз.

по 4р.
темп
умерен.

3. «Пирамидка» И.п. руки к плечам;
1-отставить одновременно в сторону
правую ногу-руку;
2-и.п. то же в др.сторону.

8р.
Темп
умерен

4. «Пружинка» И.п.ноги на шир.плеч;
руки на поясе;1-3пружинящие наклоны
влево, делая взмахи правой рукой; 4-и.п.
то же в другую сторону;

По 4р.вдох
выдох

5. «Волна вперед» И.п. то же 1-3 наклон
Вперед, кистями рук вверх-вниз-плавно;
4-и.п.

По 4р.вдох
выдох

6.Припев: кружатся-топтанье на месте,
Энергично сгибая и разгибая в локтях руки-

6-8р.

7. «Мельница»И.п. широкая стойка, руки в стороны;1-наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, и.п.То же др. рукой. 6-8р.

8. «Локоть-колени»И.п. руки к плечам, Ноги на ширине плеч.1-согнуть в колени Правую ногу и соединить с левым локтем; 2-и.п. то же другой. 8-10р.

9. «Моталочка»см. упр.№6 повторить

10. «Мы рады»Прыжки- руки вверх- Ноги в стороны;руки к плечам-ноги вместе.

Перестроение в колонну по 1 (склонить султанчики)

Бег врассыпную (быстрая мелодия) 30сек. Ну , а пони, вот так пони,
Грустно им стоять в загоне
Так им хочется кружиться,
Быстро бегать, веселиться!

По сигналу построиться на две подгруппы (по цвету кружков на груди по Д.А., 1гр.-красные, 2гр.-зеленые)

II. О.В.Д.

1.»Красные». (на фитболе)

а)Сидя на хопе, 20р. Реклама ярко светит
Огни кругом горят,
подбросить малый мяч и поймать Фронт.,медлен.И ловкие жонглеры
Гостей развеселят,

б*)- и.п. то же с хлопком; 20р.
Фронт. быстро

1.»Зеленые». (без фитбола)

а)Стоя подбросить и то же
и поймать мяч (малый)

б*)-с хлопком «ап!» то же

Цель: Не ронять мяч-«поднимите руку у кого не упал мяч?»

2. «Красные»-

прыжки на хопе 3р. А лошадки просто чудо
-по прямой линии; поточно Резво прыгают повсюду.
-*между кеглями.

2.«Зеленые»-

Прыжки с зажатым 3-4р.
между колен мячом, по линии поточно по кругу

*-«змейкой» из обруча в обруч., 3-4р. так же

так же с мячом;

Цель: Не сбить кегли, обручи- Посмотрите дорожки не сдвинуты?

3.1гр»Красные».

Проползи под «живым мостом» на четвереньках (и.п. упор на ладони и стопы, таз поднять)	3 мин. поточно	Собачек озорных, Собачек цирковых, Позову-ка их сюда
--	----------------	--

3.2гр «Зеленые».

Пролезь в «туннель» из обручей в группировке.	3 мин. поточно	Посмотрите их друзья!
---	----------------	-----------------------

Цель: Не задеть головой обручи и мостик.

Подвижная игра «Чье звено быстрее построится?» 2-3р.

(по схемам-колонна, круг, парами в колонне)

-быстрая музыка-прыгают «кенгуру»;

-медленная-«летают бабочки».

По сигналу посмотреть на схему и построиться. Отметить быстрых.

III. Дыхательная гимнастика «По-турецки мы сидели »

Релаксация «Медуза»

1гр. На хопе лежа на животе

Расслабляя мышцы тела.

2гр. Лежа на коврик на животе.

Наполняю вмиг водою,

Я арену цирковую,

Будут плавать карапузы

Разноцветные медузы.

Игра малой подвижности «Где мы были вам не скажем, с удовольствием покажем.»

Вед. Закончилось представление всем на удивление! Мы устали отдохнем, все в порядок приведем!

Домашнее задание: вечером дома рассказать родителям и показать все что запомнили о путешествии.

При организации этого занятия был использован дифференцированный подход к детям. Для его реализации следует разделить детей на две подгруппы на основе трех критериев: состояние здоровья, уровня физической подготовленности и двигательной активности (Д.А.) Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие хорошую физическую подготовленность и высокий уровень Д.А.

Во вторую группу включены дети со 2 и 3 группой здоровья (частоболеющие, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким Д.А. и слабой физ.подготовкой.

Распределение детей на подгруппы дает возможность осуществлять дифференцированный подход, то есть проводить занятия, различающиеся по содержанию двигательных заданий и игровых упражнений, по физической

нагрузке, а также методам и приемам. Дети 1 подгруппы, как правило, быстрее усваивают двигательное задание, так как им свойственны решительность, самостоятельность, активность и стремление к улучшению результатов. Им достаточно одного показа упражнений.

Детям 2 подгруппы необходим замедленный показ движений с четким и подробным объяснением.

Во время занятий важно создавать доброжелательную обстановку, подбадривать детей, поощрять их.

