Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей

Калининского района Санкт-Петербурга

Конспект непосредственно образовательной деятельности

в подготовительной группе

Тема: «Совершенствование и закрепление правильной техники ведения мяча одной рукой»

с использованием оздоровительной технологии

«Танцевальная фитбол - аэробика»

Конспект составил:

Инструктор по физической культуре

ГБДОУ детский сад №7

Соловьёва Е.А.

СПб

2012

Задачи:

1. Совершенствовать навык ходьбы по типу задания, в чередовании с бегом по звуковому сигналу.

2.Развивать навык бросания и ловли мяча двумя руками об пол.

3. Содействовать овладению правильной техникой ведения мяча.

4. Способствовать развитию музыкально-ритмических способностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание  | дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть 5 мин |
| Организовать детей | Построение в колонну,  | 1 мин | Обратить внимание детей на равнение в затылок, правильную осанку |
| Повторить ходьбу по типу задания в чередовании с бегом врассыпную, совершенствовать навык действовать по звуковому сигналу.  | Игровое упражнение «Музыкальные пятнашки» |  3 мин  | Добиваться выполнения движений под музыкальный счет |
| Обеспечить каждому ребенку необходимое пространство для выполнения движений руками. | Перестроение в две колонны поворотом по два, в шеренги поворотом налево. |  1 мин | Закрепить правильное положение «Руки вперед». Дать указание сначала определить дистанцию руками, потом начать ходьбу, в ходьбе руки опустить |
| Основная часть (20 мин) |
| Закреплять умение детей выполнять расчет на «первый, второй», перестраиваться уступами. | Построение в шеренгу на расстояние согнутых локтей в движении, перестроение в две шеренги по расчету на «первый, второй» | 1 мин | Дать указания- называть номер громко и четко, поворачивая голову налево, запоминать свой номер, четко выполнять шаги при перестроении |
| Развивать навык действовать в команде | Игровое упражнение «Быстро передай» | 30 сек | Подсказывать детям не делать паузы при передаче мячей |
| Способствовать развитию координации движений, совершенствовать навыки самомассажа  | Упражнение «Ушастый нянь» | 3 мин 10 сек | Обратить внимание на правильное выполнение исходных положений согнутых рук, головы, правильное выполнение приемов самомассажа |
| Повторить ловлю мяча двумя руками. | Выполнить под счет 3 серии по 20 бросков мяча об пол с ловлей после отскока |  3 мин | Следить за техникой исполнения: правильным исходным положением стоп и рук, пружинистыми полуприседами на каждый удар мяча о пол. |
| Обучать детей правильному положению пальцев и ладони на мяче | Подводящее упражнение «Пальчики – паучки»Пальчики – ножки паучка, ладошка – животик. | 1 мин | Повторять детям, что мяча касаются только пальчики, ладошки не касаются. |
| Добиваться правильной техники выполнения. | Отбивание мяча двумя руками, одной рукой, поочередно. | 4 мин | Каждый ребенок выполняет задание в своем темпе.При выявлении общих ошибок останавливать упражнение и снова объяснять |
| Содействовать развитию координации движений рук и ног | Ведение мяча с ходьбой на месте и с продвижением  | 4 мин | Ходьбу выполнять небольшими шагами, удары по мячу выполнять с легким толчком вперед. |
| Закреплять навык правильного ведения мяча, способствовать развитию ловкости | Музыкальная игра «Автомобили» Куплет -держа мяч на голове, выполняются движения: подъем на носки, полуприседы, шаг на месте без отрыва носка от пола  Припев – ходьба врассыпную с ведением мяча одной рукой. |  3 мин  | Повторить правильное выполнение приседаний. Обратить внимание детей на самостоятельное чередование бега и отдыха. |
| Усилить функцию дыхания. | Упражнение «Обнять плечи» на восстановление дыхания. Мяч зажат между колен. | 20 сек | Следить за амплитудой движения рук во время вдоха и выдоха. Вдох и выдох делать энергично со звуком. |
| Заключительная часть (5 мин) |
| Организовать детей в пространстве, способствовать развитию ориентировке в пространстве и активизации памяти. | Построение детей с мячами в две шеренги по своим местам из разных мест | 1 мин | Стимулировать быстроту выполнения считалкой. |
| Повысить эмоциональное состояние детей, способствовать повышению подвижности суставов рук. | Пальчиковая гимнастика «Аленький цветочек» | 2 мин | Обратить внимание на технику выполнения отдельных движений. |
| Обобщить результаты деятельности детей | Подведение итогов  | 1 мин | Похвалить всех детей и отметить успехи отличившихся. |
| Собрать мячи, повторить работу в команде. | Игровое упражнение «Быстро собери» | 1 мин | Подбадривать детей. |

Использованная литература:

1.Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина «Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой». Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011

2.Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011

3. Теория и методика физической культуры дошкольников. Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н.Понаморёва. СПб., «Детство-пресс», М.: ТЦ «СФЕРА» 2008

4.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.

Под ред. С.О. Филипповой СПб.: «Детство-пресс» 2007