Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад № 12 города Свободного

**Кружок «Детка»**

Тема:

**«Путешествие в королевство**

**волшебных мячей»**

Руководитель: Т. И. Давыдова

инструктор по ФК

I квалификационная категория

г. Свободный

ноябрь 2014г.

**Образовательная область:** физическое развитие.

**Тема:** «Путешествие в королевство волшебных мячей».

**Области интеграции:** социализация, коммуникация, музыка, здоровье, физическое развитие.

**Форма проведения:** игра – путешествие.

**Цель:** Расширять знания детей о пользе мяча на здоровье человека.

**Задачи:** Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Развивать мелкую моторику, подвижность суставов, глазомер, ловкость, быстроту реакции, ритмичность.

Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, ритмики.

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Оборудование**: мячи:

массажные «Су-джок» для рук и стоп,

баскетбольные,

резиновые,

пластмассовые,

фитболы;

пляжный;

маленькие мячи для сюрпризного момента;

сухой душ;

разноцветный «парашют»;

индивидуальные коврики;

магнитофон, фонограмма.

**Словарная работа:** массаж, гибкость, суставы, мышцы, здоровье.

**Предварительная работа:** беседы о мяче: его польза для здоровья человека и назначение; разучивание подвижных игр; чтение художественной литературы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап занятия | Методические приёмы | Деятельность педагога | Деятельность детей | Длительность |
| Мотивация к деятельности | -Проблемная ситуация:  Разрешить спор мячей, кто из них полезней для здоровья человека | Привлекает внимание детей к спору сказочных мячей, озвучивает их спор | Погружаются в проблему  Принимают на себя роль путешественников | 1 мин |
| Основ  ная часть | -игра путешествие  Полёт на коврах-самолётах  1.«Набраться сил»  (кинезиологические упражнения, пальчиковая гимнастика, массаж рук и ног)  Подвижная игра «Ловкие пальцы»  2. Остановка «Замок – большой мяч» (музыкальная разминка на фитболах)  3. Остановка «Замок – баскетбольный мяч»  4. Остановка «Пляжный мяч»  Подвижная игра «Весёлый парашют» | Направляет детей на выполнение упражнений.  Предлагает помочь собрать мячи с помощью ног  Выполняет упражнения под музыку вместе с детьми  Перед каждым упражнением читает четверостишие про действие с мячом  Играет вместе с детьми, прокатывая мяч по кругу, стараясь не уронить его | Повторяют упражнения по показу инструктора  Собирают мячи, захватывая их пальцами ног, убирают их в корзину  Выполняют разминку вместе с инструктором  Выполняют упражнения, ориентируясь на показ инструктора  Играют вместе с инструктором | 6 мин  4 мин  9 мин  5мин |
| Рефлек  сия | Релаксация «Волшебный сон»  -игровое действие – возвращение в детский сад  Вопросы к детям:  Разрешили ли мы спор мячей?  Какой мяч полезнее для здоровья человека? | Предлагает детям отдохнуть, расслабиться  Подводит итог занятия | Отвечают на вопросы. Выбирают мяч, который, по их мнению оказывает большую пользу на здоровье человека. Выражают своё отношение, делятся впечатлениями | 2 мин  3мин  Итого:  30 мин |

Ход занятия

По залу разложены фитболы и массажные мячики. Дети заходят в зал, здороваются с гостями.

**Инструктор** по физкультуре рассказывает сказку: «Вчера утром я зашла в зал и увидела, что все мячи раскатились по залу. Я не придала этому значения, собрала мячи и разложила по местам, а сегодня увидела то же самое. Я не стала собирать мячи, а спряталась и услышала такой разговор: спорили мячи между собой, кто из них полезнее для здоровья. Оказывается, они так сорились, что даже попадали со своих мест. Ребята, а как вы думаете, какие мячи полезнее для здоровья? Чтобы решить этот вопрос, я предлагаю вам отправиться в королевство волшебных мячей. Занимайте свои места на волшебных коврах-самолётах и отправляемся в путь. А пока летим, выполним гимнастику, которая поможет нам сконцентрировать внимание, улучшить память.

**« Набраться сил»** - комплекс кинезеолоической гимнастики. (Каждое упражнение выполняется по 20 секунд).

1) «**Полёт**» Мы как птицы полетим – сверху вниз мы поглядим.

Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза и представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.

2) «**Качание головой**» Покачаем головой – неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3). **«Глазки**» Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.

Закрыть глаза на 10секунд, затем широко открыть их.

4) «**Дышим вместе**» Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим. Стоя, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к груди ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустить руки вдоль туловища.

**« Пальчики - ладошки» Пальчиковая разминка**

Что за чудо – чудеса!

Раз – рука и два – рука.

Пальчики - ладошки.

Их потрём немножко.

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать.

(движения согласно тексту)

Пальцы вытянулись дружно,

А теперь сцепить их нужно.

Кто из пальчиков быстрее?

Кто других сожмёт сильнее?

(сгибаем пальцы рук, соединяем в решётку, надавливая пальцами друг на дружку)

Наши пальцы сжались тесно,

Что такое? Интересно!

Видно им прохладно стало,

Их укроем одеялом.

(обхватываем пальцами кулачок другой руки, как бы согревая её)

Только уставать начнём,

Сразу пальцы разожмём,

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжём.

(движения согласно тексту)

А теперь мы их встряхнём

Мяч возьмём, массаж начнём.

**Комплекс упражнений с элементами массажа для рук и ног**

Мячик я держу в руке, зажимаю в кулаке

Отпускаю, зажимаю и ладошками катаю.

Взад-вперёд его качу, вправо-влево, как хочу!

Из-под рук не выпускаю, все движенья повторяю!

2) Мяч снаружи, мяч внутри, по руке качу – смотри!

Вдоль ладони, через палец и вокруг запястья танец.

Мяч с одной рукой играет и к другой перебегает.

И сначала все движенья с другой рукой он повторяет.

Мячик я держу в руке, зажимаю в кулаке

Отпускаю, зажимаю и ладошками катаю.

Взад-вперёд его качу, вправо-влево, как хочу!

Из-под рук не выпускаю, все движенья повторяю!

2) Мяч снаружи, мяч внутри, по руке качу – смотри!

Вдоль ладони, через палец и вокруг запястья тане

Мяч с одной рукой играет и к другой перебегает.

Дружит мяч с моей рукой – вот я фокусник какой!

Прокатывание по рукам, поочерёдно.

Инструктор: А теперь, давайте, дети, мячик мы возьмём другой

Повторять движенья эти будем мы сейчас ногой.

3) Катание мяча поочерёдно правой и левой ногой.

4) Прокатывание мяча по ногам поочерёдно.

Инструктор: Гибкость тоже нам нужна, без неё мы никуда.

Раз – сгибай, два – выпрямляй, ну, активнее, давай!

5) Катание мяча на полу правой (левой) ногой, затем захват его стопами и приподнять на 30 см от пола.

Инструктор: рассыпает мячи, обращается к детям:

Ребята, помогите собрать мячи.

Только уговор такой – не руками, а ногой.

**Подвижная игра «Ловкие пальцы»**

Инструктор: Ножки сильно потирали

И немного щекотали.

А теперь носки возьмём

И тепло все сбережём

Дети надевают носки и кеды. Вот так через наши ладошки и пальчики мы воздействуем на все наши органы! Массаж такой полезно делать ежедневно, и тогда никакие болезни нам не страшны!

Вот мы и прилетели. А остановились мы у замка под названьем **«Большой мяч»**

Дети выполняют музыкально-ритмический комплекс с фитболами под фонограмму «Мой ласковый и нежный зверь».

Инструктор: От слов переходим скорее мы к делу,

Двигайтесь с нами живо и смело.

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба перед мячом, сесть на мяч, покачивание на мяче  **И. п. – сидя на мяче** 1,2- поворот головы вправо, влево 3.4- наклон головы вниз, вверх. (покачивание на мяче)  **И.п.: то же.:**1-развести пятки в стороны, 2-и.п., добавить движения рук в стороны (покачивание на мяче)  **И.п.: то же:** 1-отвести прямую ногу на носочек вправо (влево) 2-и.п. (покачивание на мяче)  **И.п.: сидя на мяче**, ноги на ширине плеч; 1,2 - согнуть правую ногу и поставить стопой на мяч 2,4-и.п.  (покачивание на мяче)  **И.п.: лёжа на животе на мяче**, упереться руками в пол мяч прижать пятками к ягодицам,; 1-4-прокатиться на мяче вперёд, 1-4-назад  **И.п.: лёжа на спине на коврике**, ноги на мяче; 1- 4 – приподнять таз, 2-4-и.п.  **Прыжки на мяче.**  Расслабление (сидя на полу, мяч сбоку, облокотиться руками и головой на мяч) | 4раза  4раза  6раз  4раза  4раза  4раза  30сек.  30сек. |

.

Друг за другом мы шагаем,

И фитболы убираем.

На пути у нас сейчас

Замок «Баскетбольный мяч»

Друг за другом мы шагаем,

Руки выше поднимаем.

Дышим ровно, глубоко,

Мяч берём, идём легко.

Мяч подбросим быстро вверх,

А потом поймаем.

У кого он выше всех

Мы сейчас узнаем.

(подброс мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди)

Раз, два, три, четыре

Разводите пальцы шире.

Отбивайте круглый мяч,

Так, чтоб он помчался вскачь.

(отбивание мяча от пола правой, левой рукой)

Вот корзина перед нами,

А зачем – скажите сами.

Будем мячик так бросать.

Чтоб в корзину попадать.

Инструктор: Ловко вы мячи бросаете

И в корзину попадаете.

А сейчас их уберём,

Дальше путешествовать пойдём

Нас встречает мяч другой

Мячик пляжный, надувной.

Он считает, что пора.

Поиграть нам, детвора.

**Подвижная игра «Весёлый парашют»**

Ты катись весёлый мячик.

Парашют не даст упасть.

Кто уронит этот мячик

Тот подпрыгнет восемь раз.

Игра повторяется 2-3 раза.

Инструктор: Есть у нас игра другая, очень лёгкая простая.

Замедляются движенья, исчезает напряженье.

Глазки закрываются, сон волшебный начинается.

Наши ручки отдыхают, отдыхают, засыпают.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ножки отдыхают, отдыхают, засыпают.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо вам отдыхать, но пора уже вставать.

Руки в кулачки сожмите, их повыше поднимите.

Потянулись, улыбнулись, наши дети все проснулись.

И теперь нам всем понятно: расслабление – приятно.

Вот и закончилось наше путешествие в королевство волшебных мячей, пора возвращаться обратно. Нас уже ждут волшебные ковры – самолёты. Пока будем возвращаться, давайте поговорим о том, что вам больше понравилось в путешествии. Ответы детей. Итог занятия. За то, что вы помогли разрешить спор мячей, они приготовили для вас мяч - сюрприз.

Вот только мячик не простой,

И внутри он не пустой.

Вот так чудо! Это клад!

Здесь сюрпризы для ребят!

Инструктор раздаёт детям маленькие мячики- попрыгунчики. Дети выходят из зала.