Конспект физкультурного сюжетного занятия

с фитбол - мячами

«Цирк зажигает огни»

Цель: развивать физические качества; вызвать эмоционально – положительное отношение к занятию.

Задачи образовательные:

- Закреплять умение прыгать из обруча в обруч на двух ногах;

- Закреплять технику прыжков и подтягивание на гимнастической скамейке

- сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической дорожке;

Задачи оздоровительные:

-Способствовать формированию правильной осанки;

Задачи коррекционные:

Развивать зрительно-моторную координацию, глазодвигательные функции, общую моторику, мелкую моторику кистей и пальцев.

Задачи воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества: выдержку, уверенность в себе, смелость, настойчивость в достижении положительных результатов;

- Способствовать созданию благоприятной атмосферы на занятии и ситуацию успеха у детей.

Оборудование: фитболы по количеству детей, кипидастры по количеству детей, гимнастическая дорожка1 шт, батут гимнастический 1 шт, тоннель 1шт, обручи 7 шт, коррекционная дорожка 1 шт, извилистая дорожка 1шт, массажные мячи, трубочки для дыхания, бутылочки, пробки, травка, губки, музыкальное сопровождение.

Вводная часть

Ход занятия:

Ребята, сегодня я приглашаю вас в цирк. Но не как зрителей, а как артистов. Согласны?

Слушайте все! Слушайте все!

Сегодня представление для взрослых и ребят,

Веселый цирк, веселый цирк

Покажет детский сад.

Плечи расправили, равняясь, смирно.

Направо шагом марш!

Вводная часть

На арене цирка «акробаты», очень ловкие ребята

1. ходьба в колонне друг за другом, на носках руки вверх.

На арене «чудо - силачи». Лучшие в мире циркачи

2. ходьба друг за другом руки в стороны к плечам.

«Клоуны-весельчаки»

3. ходьба друг за другом приставным шагом, руки вперед крест на крест;

Превращаю всех ребят в дрессированных зверят:

4. Под свет прожекторов по круглой арене,

Лошадки идут, поднимая колени

. Дрессированные лошадки.

5. Змея ползет по цирковой арене,

Как лента яркая скользит

И мы движение такое

За нею можем повторить

быстрая ходьба; змейкой

6. Встречайте воздушные гимнасты

Бег через гимнастическую палку

7. На арене страусы, страусы большие,

Скачут друг за другом, словно заводные

Бег боковым галопом

8. Встречайте! Дрессированные собачки!

стоя на носочках, покружиться вокруг себя, изобразить (собачек)

(упражнения на восстановление дыхания, подуть)

Дети расходятся в две колонны

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с фитбол-мячами

На арене клоуны выступают ловко с фитболами играют.

1. Перед тем, как нам заняться,

Надо нам друзья размяться.

И. п. ноги вместе, подбросить фитбол вверх, поймать 8 раз

2. «Королева»

И. п. сидя на фитболе, ноги слегка расставлены, руки на поясе, приготовились, начали

Вправо, влево, вправо, влево,

Посмотрю, как королева

Вверх, вниз, вверх, вниз,

Это мама не каприз.

3. Упражнение «буратино, бокс, руки в стороны, отбиваем сильнее мяч о пол, вверх, вниз.

4. Снеговик

И. п. сели на фитбол, ноги следости поставили плотно к полу, спины выпрямили.

Раз рука, два рука

Лепим мы снеговика,

Три четыре, три четыре,

Нарисую рот по шире,

Пять найду морковь для носа,

Угольки найду для глаз,

Шесть надену шляпу коса пусть,

Пусть смеётся он у нас,

Семь и восемь,

Семь и восемь, мы плясать его попросим.

5. Упражнение «Веселые пальчики»

И. П. сели на колени, мяч, рожки впереди, впереди правой рукой в стороны, пальчиками отвести, встать на колени поднять левую руку, наклониться вправо 4 раза, сесть, повторить в другую сторону. 2 раза

6. Упражнение «Горка»

И. п. сели, спинки выпрямили, упор руками сзади, покатились с горки, поднялись на горку. 4 раза

7. Упражнение «Бабочка»

И. п. сидя на полу, упор руками сзади, ноги положить на фитбол, бабочка спрятала крылышки, раскрыла крылышки, полетела бабочка играем ножками вперед, назад. 6 раз

8. Упражнение «Поиграем ножками»

И. п. сидя на полу, на коленях, прокатиться вперед, перебирая руками, ножками в воздухе качаем 6 раз

9. Упражнение «Дельфинчик»,

И. п. сидя на полу, на коленях, прокатиться всем телом, дельфинчики, с моря выпрыгнули и опять в море поплыли, сделали вдох, выдох. 6 раз

10. Упражнение «Прыжки»

И. п. сидя на фитболе

Взялись, за рожки,

Лихо скачем по дорожке,

Вправо – влево и вперед,

А потом наоборот

11. Потянулись высоко,

И вздохнули глубоко,

Стало нам свободно и легко

Антракт просим пройти в буфет волшебный коктейль.

«Упражнение на дыхание»

Цель: развитие сильного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Ребята, давайте сделаем веселые бульки! Если дуть слабо получаются маленькие бульки, а если сильно, то получается целая буря! Давайте, устроем бурю!

(Дуем веселее буря буде сильнее)

Всем на удивление, циркачи покажут представление.

Виды движений:

Чудеса ловкости сегодня покажут:

«Дрессированные тигрята, очень ловкие ребята»

1) дети пролезают в вертикальный обруч боком;

«Воздушные гимнасты»

2) подпрыгивание на батуте, руки в стороны 5 раз;

«Канатаходцы»

3) Пройти по узкой доске, руки в стороны, перешагнуть кубики.

«Медвежата-очень ловкие ребята.

4) дети на четвереньках пролезают в тоннель

5) «Акробаты»

Прыжки из обруча в обруч руки на поясе;

6) «Гимнасты»

подтягивание на гимнастической скамейке

Наводим на арене порядок.

Гимнастика для глаз

«Закрываем мы глаза, вот какие чудеса,

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют,

А теперь мы их откроем,

вверх поднимем, глянем вниз,

Вправо- влево повернем,

Заниматься вновь начнем»

Настало время развеселить публику. На арене цирка веселые клоуны!

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Музыкально – подвижная игра «Ку – ку – ку -чи - чи»

Цель: Способствовать эмоциональному настрою детей, развивать внимание, двигательное творчество.

Детьми образуют круг. Под веселую музыку все, передвигаются по залу врассыпную, стараясь передать тот или иной образ: приглашаю детвору на веселую игру.

силачи (например - ходьба маршем с активной работой рук,

паучки (сидя руки назад, передвигаясь, руками и ногами)

слоны (ползание на высоких четвереньках,

змея (ползание по-пластунски,

лошадки (бег вприпрыжку,

обезьянки (прыжки с продвижением вперед,

На определенный музыкальный сигнал, дети ищут любую пару хлопают друг другу в ладоши, произнося: «Ку- ку –ку -чи-чи». Игра повторяется несколько раз.

Только сегодня и только сейчас волшебник покажет фокус для вас.

Малоподвижная игра: «Волшебник»

Я коробочку открою,

Посмотрите пусто тут

Покручу и поверчу всех

Я удивить хочу

Всем по мячику даю

«Массаж с мячами» -упражнения для моторики «Мячик»

Я мячом круги катаю

Взад-вперед его гоняю

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну

А теперь последний трюк

Мяч летает между рук.

Наше представление завершается

«Пальчикая игра»

Где мы были? В цирк ходили!

Кем мы были?

Циркачами, клоунами, силачами,

Выступали как лошадки, как гимнасты гнули спины,

Походили мы змеёй немножко,

Мишек видели, тигрят, паучков и обезьянок.

Получился цирк хороший? Все похлопаем в ладоши.

Цирковые артисты, построились! Подравнялись.

До скорой встречи друзья, направо шагом марш, зрители аплодисменты нашим артистам (под марш уходят и всем зрителям машут рукой)