НОД в подготовительной группе с использованием гимнастических мячей.

Цель: формирование и коррекция правильной осанки , профилактика плоскостопия.

Задачи:

Повышать двигательную активность, формировать воображение используя сюжет сказки.

Продолжать развивать координацию движении при попеременной подпрыгивании на правой и левой ноге, при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в подлезании под дугу и перелезании через мягкий модуль.

Оборудование: гимнастическая скамейка, обручи, гимнастические палки, мягкие модули, большие гимнастические мячи, «следы», магнитофон.

Все минуточку вниманья,

Сказку я хочу начать.

Этой сказочки названье

Поспешите отгадать.

Жили-были дед и баба

На поляне, у реки

И любили дед и баба

На сметане \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(колобки)

Испекла бабушка колобки на сметане, поставила их остывать на окошко, а они убежали в волшебный лес. Просит бабушка помочь ей вернуть колобки домой. Вы согласны ей помочь?

Ну что ж отправляемся в волшебный лес за колобками, но для этого надо произнести волшебные слова.

Дети садятся по -турецки на коврики, спинка прямая:

-По-турецки мы сидим

На турецком говорим

Бл, бл, бл, блм ------глубокий вдох, на выдохе-

У-у-у-ух!—4 раза

Дети встают , строятся друг за другом.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Добрый лес, старый лес,  Полон сказочных чудес.  Мы идем гулять сейчас  И зовём с собою вас  Ждут вас на лесной опушке  Птички, бабочки, зверюшки  Мышка, мышка,  Серое пальтишко,  Мышка тихо идет ,  в норку зернышко несет.  А за мышкой шел медведь  Да как начал он реветь:  -У-у-у я в вразвалочку иду.  Шел по лесу серый волк,  Серый волк-зубами щелк.  Он крадется за кустами,  Грозно щелкает зубами.  Вот лягушка по дорожке  Скачет, вытянувши ножки.  По болоту скок да скок  Под мосток и молчок.  Ой, ты дедушка –ежок  Не ходи на бережок!  Там промочишь ножки  Без теплых сапожков.  В воздухе над лужицей  Стрекозы быстро кружатся,  Взлетают и садятся,  На солнышке резвятся | Шагают друг за другом  Мягкий , пружинистый шаг  Имитация движении медведя  Широкий пружинистый шаг  Ноги на ш.п. прыжки из положения вприсядку  Легкий бег на носках, , подбородок прижат к груди  Легкий, свободный бег. |

Вот мы с вами и в лесу, вот видна тропинка. Мы отправимся по ней, не страшны нам никакие препятствия.

«Эстафета»

Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке

Ходьба по дорожке со следами

Прыжки – продвижение вперед прыжками с одной ноги на другую из обруча в обруч

Лазанье – подлезание под шнур боком

Перелезание через гимнастическое бревно на высоте 70 см.

- Посмотрите, впереди уже видны румяные бока колобков. Чтобы их лиса не съела, в волшебном лесу колобки превратились в гимнастические мячи.

Дети разбирают мячи и расходятся по залу.

Общеразвивающие упражнения под музыку.

1ч – спокойная мелодия.

И.п: сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах, пальцами внутрь.

1 упр ---легкие покачивания на мяче вверх- вниз.

2 упр –движения тазом вперед-назад.

3 упр – поочередное вынесение ноги на пятку.

4 упр- повороты головой из стороны в сторону по дуге

5 упр – легкое покачивание на мяче –вверх-вниз

6 упр -- голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединить лопатки; голову поднять –посмотреть вверх.

7 упр – взмахи руками вперед-назад с покачиванием на мяче.

2 часть – ритмические движения ( можно использовать «Танец маленьких утят»)

1 куплет-

А теперь поиграем в игру которая называется «Играй-играй, но меня не забывай»

Под спокойную музыку свободно двигаются по залу с большими надувными мячами, играют с ними.

Музыка прерывается – дети замирают на месте: ноги вместе, мяч поднят вверх над головой , чуть-чуть назад.

Педагог проверяет осанку –спина прямая в течении 2-3 минут.

-Молодцы , спинки у всех ровненькие, прямые. А теперь скорей в кружок – волшебная лампа нас всех ждет.

Упражнения на дыхание под лампой Чижевского.

!1. «В лесу» 1-вдох, 2 выдох

2. «Плакса» - имитация плача со звуком ыыыы –отрывисто, протяжно

3. «Паровоз» на вдохе – звук туууу вверх,, на выдохе - произносим гдик , голос вниз.

- Вот и паровозик к нам приехал, чтобы отвезти нас всех в детский сад, а бабушке и дедушке мы расскажем какие хорошие колобки теперь живут в волшебном лесу, они помогают нам быть крепкими и здоровыми.- дети становятся друг за другом , звуковое произношение –чух, чух-чух, руки согнуты в локтях, круговые движения назад.