

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад комбинированного вида N32 «Сказка»

Сценарий открытого занятия

*«Двигательный игротренинг с применением мячей-
фитболов в кружковой работе с детьми старшего
дошкольного возраста.*

«Сказочные превращения»

Подготовила инструктор по
физической культуре Филатова О.В.

г.Мытищи

2017г.

Цель :

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбола-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

- . Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- . Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- . Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- . Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- . Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Инвентарь: мячи- прыгуны- по количеству детей.

Ход занятия.

Под веселую музыку дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор:- Здравствуйте, ребята! Сегодня я приглашаю вас в волшебный лес, где нас ждут сказочные превращения! Но до леса нам надо добраться. Вы готовы? Тогда в путь!

I. Вводная часть.

- Мы идем в волшебный лес
- Ждет нас много там чудес
- Сказочные приключения
- Сказочные превращения
- Раз, два- не зевай!
- И за мною повторяй!

Ходьба по кругу с хорошей отмашкой рук, ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стоп, гусиным шагом, ходьба с высоким подниманием колен, легкий бег.

Инструктор: -

- Очутились на полянке
- Врассыпную разошлись
- Ручки в стороны поставим
- Никому мы не мешаем?

- Ребята, посмотрите, какая избушка стоит на полянке!

ОРУ

- В лесу волшебном есть избушка –(руки над головой «домиком», выполняем пружинки с поворотом)

- Стоит задом- наперед – (кружимся топающим шагом вокруг собственной ости)
- Там живет одна старушка – (прыгаем на двух ногах на месте и хлопаем в ладоши)
- Бабушка-Яга живет – (грозим пальчиком)
- Нос крючком – (показываем согнутыми указательными пальчиками «нос»)
- Глаза большие- (указательные и большие пальчики показывают «бинокль»)
- Словно угольки горят – (руки прямые подняты вверх- сжимаем- разжимаем кулачки)
- А сердитая какая! – (приседаем на корточки, ладошки подпирают подбородок- качаем головой)
- Дыбом волосы стоят – (поднимаемся и одновременно выводим прямые руки с растопыренными пальчиками вверх)

Основная часть

Инструктор: - Баба-Яга улетела по своим сказочным делам, а мы с вами превращаемся в веселых лесных жителей- гномиков, и будем строить дом!

1) «ГНОМЫ».

И.п.- стоя перед мячом, руки- на мяче.

- Гномы строят новый дом – (прокатывание мяча вперед)
- Очень все стараются
- И каким же этот дом
- У гномов получается?
- Высокий! – (поднимаем руки с мячом вверх- опускаем, сгибая руки в локтях, до уровня груди- 4 раза)
- Красивый! – (делаем выпад вправо- руки с мячом в право- в о.с.- выпад влево- руки с мячом влево- 4 раза)
- Гномы строят новый дом – (прокатывание мяча вперед)

- Очень все стараются
- И каким же этот дом
- У гномов получается?
- Уютный! – (держим мяч перед собой на вытянутых руках. Крутим мяч вправо- влево)
- Прочный! – (Сжимаем мяч)

2. «Зайчики».

И.п. - сидя на мяче.

Инструктор - А теперь мы превращаемся в танцующих зайчиков!

- На полянке зайцы танцевали – («моторчик» руками перед собой, затем вынести правую ногу прямой вправо, а руки прямыми- влево, и стряхнуть кисти)
- Зайки танцевали, зайки танцевали – (повторить с другой ноги в другую сторону)
- Так красиво ушками махали, ушками махали – (руки приставляем к голове- «ушки»- и шевелим ими)
- Так! – (наклон вперед с прямой спиной, руки – в стороны)
- Ля-ля-ля-ля-ля, ля-ля-ля-ля-ля – (4 хлопка в ладоши, 4 хлопка по мячу по бокам)
- Ушками махали так! – (руки приставляем к голове-«ушки»- и шевелим ими)
- На полянке зайцы танцевали – («моторчик» руками перед собой, затем вынести правую ногу прямой вправо, а руки прямыми- влево, и стряхнуть кисти)
- Зайки танцевали, зайки танцевали – (повторить с другой ноги в другую сторону)
- Так красиво хвостиком виляли, хвостиком виляли- (делаем плавные движения тазом вправо- влево)
- Так! – (наклон вперед с прямой спиной, руки – в стороны)

- Ля-ля-ля-ля-ля, ля-ля-ля-ля-ля – (4 хлопка в ладоши, 4 хлопка по мячу по бокам)
- Хвостиком виляли – (делаем плавные движения тазом вправо- влево)
- Так! - (наклон вперед с прямой спиной, руки – в стороны)
- На полянке зайцы танцевали – («моторчик» руками перед собой, затем вынести правую ногу прямой вправо, а руки прямыми- влево, и стряхнуть кисти)
- Зайки танцевали, зайки танцевали – (повторить с другой ноги в другую сторону)
- Так красиво лапками стучали, лапками стучали – (руки на поясе, топаем ногами)
- Так! – (наклон вперед с прямой спиной, руки – в стороны)
- Ля-ля-ля-ля-ля, ля-ля-ля-ля-ля – (4 хлопка в ладоши, 4 хлопка по мячу по бокам)
- Лапками стучали – (руки на поясе, топаем ногами)
- Так! – (наклон вперед с прямой спиной, руки – в стороны)

(Автор- Ю.Селиверстова)

3. «Медвежонок».

Инструктор:-

- А теперь мы медвежата
- Косолапые ребята
- Бочонок с медом мы несем
- Никому мед не даем!

И.п.- стоя , мяч держим двумя руками, прижимая к себе.

- Медвежонок косолап,
- Ходит вперевалку,

- От его когтистых лап
- Улы все вповалку.
- Медвежонку снится сон
- Сладкий и душистый,
- Черный нос свой видит он
- Липким, золотистым.

Идем вразвалочку, прижимая мяч к себе, кружимся на месте, потом садимся на ковер, обхватываем мяч руками и ногами и качаемся из стороны в сторону- «обнимаем бочонок с медом).

4. «Жар-птица».

И.п. – сидя на мяче.

Выполнение: на счет 1-8 – поворот вправо с одновременным раскрытием рук в стороны ,на счет 9-16 - в и.п. На счет 16-24- повтор счета 1-8 влево, на счет 25- 32 – в и.п. На припев плавно поднимаем и опускаем руки на 8 счетов, 4 раза.

5. «Аист».

Инструктор:- Ребята, теперь превращаемся в аиста и будем учиться стоять на одной ноге.

И.п.- стоя, мяч в опущенных руках.

Выполнение: - на счет1-6 медленно поднимаем руки с мячом над головой и, сгибая левую ногу в колене, -носок на уровне правого колена, стоим на одной ноге. На счет 7-8- возвращаемся в и.п. На счет 9-14- повтор счета 1-6 с другой ноги. 15-16- в и.п. Счет 17-22- кладем мяч на ковер, левую ногу сгибаем в колене и ставим на мяч, руки – в стороны. Счет 23-24- в и.п. Счет 25-30- повтор счета 17-22 с другой ноги. 31-32- в и.п.

6. «Ежик».

Инструктор:- Раз, два, три- обернись, в ежика превратись!

И.п. – Стоя, мяч в опущенных руках.

- Маленький ежик – (присесть на корточки, мяч в руках)
- Четверо ножек – (стать, прямые руки с мячом вытянуть вперед)

- На спине листок несет – (завести согнутые в локтях руки с мячом за голову и коснуться мячом спины)
 - Песенку поет – (нагнуться и положить мяч на пол перед собой и выпрямиться)
 - Фуф-ты,фуф-ты,фуф-ты фу – (3 прыжка –ноги врозь-мяч на полу между ног, надо оказаться над мячом и сесть на мяч)
 - На спине листок несу – (сидя на мяче, прыжком соединить ноги, руки на пояс)
 - Самый сильный я в лесу –(сжимать пальцы в кулачок, разводя руки в стороны и согнуть руки к плечам)
 - И боюсь одну лису – (прижать руки к груди, кисти опущены вниз, и встряхивать ими- «дрожать»)
- (Автор стихов- В.Москвин)

7. «Кот и мыши».

И.п. – сидя на корточках перед мячом.

- Мышки под полом сидят – (сидим на корточках и «скребем пол»- мяч)
- За котом они следят – (поочередно правая- левая рука ко лбу «козырьком»)
- Кот здесь близко, не беда – (грозим правым левым пальчиком)
- Не боимся мы кота – (встать, руки выпрямить вверх и помахать кистями рук)
- Выйдем, мышки, погулять – (ходим вокруг мячей, руки прижаты около груди- «лапки»)
- И себя всем показать
- А пока кота здесь нет
- Мы станцуем мышь- балет – (садимся на мячи)

Проигрыш

- на счет 1-4- два приставных шага вправо, руки- на поясе
- на счет 5-8 – 2 хлопка в ладоши, 2 хлопка по мячу по бокам)
- счет 9-12- повтор счета 1-4 влево
- счет 13-16 – повтор счета 5-8
- на паузу в музыке дети прячутся за мяч

(Автор стихов- О.С.Боромыкова)

Инструктор: - Наши приключения- превращения продолжаются. Сейчас мы с вами сядем на веселый поезд и отправимся в гости к фее на волшебное озеро.

Игра «Веселый поезд».

Условия игры: дети под 1-й куплет песни «Голубой вагон» ходят по залу друг за другом и катят перед собой мячи. На припев- на слова инструктора «Остановка «Хлоп да хлоп»- дети садятся на мячи и хлопают в ладоши, на второй куплет выполняют движения 1-го куплета, на припев- на слова инструктора «Остановка «Топ да топ»- садятся на мячи и топают, на 3-й куплет- повтор 1-го, на припев- на слова инструктора «Остановка «Прыг да скок»- садятся на мячи и прыгают, хлопая в ладоши.

Инструктор: - Ребята, наш поезд прибыл на станцию «Озеро волшебное», мы сейчас аккуратно положим наши мячи, которые нам помогали в сказочных превращениях. А у меня есть для вас задание от феи этого волшебного озера! Мы продолжаем наши сказочные превращения!

Подвижная игра «Камень, водоросли, ракушка».

Условия игры: дети бегают по залу, имитируя плавание. По сигналу инструктора «камень!» дети садятся на корточки, обхватив руками колени, сигналу «Водоросли» дети останавливаются и плавно качают поднятыми руками, по сигналу «Ракушка» дети садятся на пол, прямые ноги «елочкой», ладони касаются носочков. 2 раза.

Инструктор: - Сейчас мы с вами отправимся в сказочное Лукоморье!

Растяжка в партере с логоритмикой «У Лукоморья».

И.п. – сидя, ноги прямые «елочкой».

- У Лукоморья –дуб зеленый – (медленно поднимаем руки через стороны вверх)
- Златая цепь на дубе том – (наклоняем корпус вниз и плавно водим руками от носка одной носки до носка другой)
- И днем и ночью кот ученый – (наклоны вправо- влево, руки – на поясе)
- Все ходит по цепи кругом
- Пойдет направо- песнь заводит – (ложимся грудью на правую ногу- руки касаются носков)
- Налево- сказку говорит – (ложимся грудью на левую ногу- руки касаются носков)
- Там- чудеса – (наклоняемся корпусом вперед- руки вперед и плавно отвести их к носкам правой и левой ноги)
- Там леший бродит – (согнуть руки в локтях, пальцы сжать в кулак , поочередно «шагать» правым- левым предплечьем по коврику вперед- ноги не сгибать)
- Русалка на ветвях сидит – (локти согнутых рук стоят на полу, ладошки подпирают подбородок)
- Там, на нивиданных дорожках – (руками показываем «дорожки»- от себя ведем руки к правой ноге, вперед, к левой ноге)
- Следы нивиданных зверей – (поочередно «шагаем» ладошками от правой носочка к левому)
- Избушка там на курьих ножках – (поднимаем руки над головой «домиком»)
- Стоит без окон без дверей – (поочередно сгибаем в коленях правую- левую ногу. В конце стихотворения- ноги елочкой , наклоняемся прямым корпусом вперед, одноименные руки кладем на одноименные носочки и стараемся грудью лечь на ковер)

Инструктор: - Вот и закончились наши сказочные приключения- превращения и нам пора возвращаться в наш садик. Скажите ребята, что вам сегодня больше всего понравилось и запомнилось? (Ответы детей).

Построение в одну колонну и выход из зала под веселую музыку.

Список использованной литературы:

1. «Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением»
О.С.Боромылова, «Детство- пресс», 1999г.
2. «Двигательный игротренинг для дошкольников», А.А.Потапчук,
Т.С.Овчинникова