

Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию
МБДОУ детский сад №70 «Солнышко»



**МАСТЕР КЛАСС ДЛЯ слушателей курсов БРИОП использование
нетрадиционных пособий в работе с дошкольниками
«Волшебный мяч. Использование мячей-фитболов»
в старшей группе №3**

Подготовил:

Инструктор по физической культуре

Кустова Наталья Алексеевна

Дата проведения:

13.06.2019г.

Улан- Удэ, 2019г.

Цель:

Обогащение опыта детей двигательными действиями с использованием фитболов.

Задачи:

1. Учить разбирать схемы и выполнять по ним действие.
2. Упражнять в бросании мяча вниз с продвижением приставными шагами вправо и умении ловить двумя руками.
3. Совершенствовать двигательные умения: перекаты с мячом вправо и влево из и.п. лежа на спине;
4. Повышать двигательную активность детей;
5. Способствовать формированию правильной осанки;
6. Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
7. Развивать чувство ритма.

Оборудование:

Фитболы (по количеству детей), обручи (7 шт.), конусы (4 шт), гимнастическая скамейка (1 шт.), карта- схема расположения спортивного оборудования на занятии, , карты схемы последовательности выполнения основных движений, карточки схемы упражнений.

Ход занятия

Дети проходят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор. Ребята, представляете, когда я зашла в спортивный зал, обнаружила, что чего-то не хватает. Как вы думаете, чего?

Да правильно, мячей. Давайте поищем их вместе.

Молодцы, вы нашли пропажу.

Ребята, а вы знаете как их еще называют?

Эти мячи называют фитболами. Фит – здоровье, бол – мяч. Это гимнастические мячи, а что с ними можно сделать?

Ответы детей

Вы хотите с ними сегодня заниматься? Тогда, вставайте в колонну и начнем.

Вводная часть

(Отработка навыков: построение, внимание на осанку, дыхание).

Музыкальное сопровождение

1-й куплет

Запев

1-я фраза – ходьба в колонне друг за другом.

2-я, 3-я фразы – ходьба на носках, мяч перед собой.

4-я фраза – ходьба на пятках, мяч за спиной.

Припев

1-я, 2-я фразы – остановиться и повернуться лицом в круг.

3-я, 4-я фразы – выполнять «пружинку», мяч вперед (всего 4 раза).

2-й куплет

Запев: ходьба на внешнем своде стоп, мяч обхватить руками перед собой.

Припев: повороты вправо и влево, мяч в прямых руках.

3-й куплет

Запев: прокатывать мяч перед собой.

Припев: поднять мяч вверх, опустить вниз (повторить 2 раза).

Ходьба на внешней стороне стопы.

Звучит ритмичная музыка (30-40 секунд).

Медленный бег с мячом.

Ходьба, перестроение в колонну по четыре (1-2 минуты).

Основная часть

ОРУ с футболами

И.п. – сидя на мячах.

1-й куплет

Запев

1-е предложение (счет 1-16) – **сидя на мяче, поднимать плечи вверх – вниз – «удивляться»;**

2-е предложение (счет 1-16) – **правая рука вверх чуть в сторону, левая вниз, чуть в сторону (руки по диагонали), выполнять смену рук в такт музыки.**

Припев

И.п. – **сидя на мяче, руки на поясе.**

1-я фраза: счет 1-4- наклон вперед, ладони на пол, ноги в стороны; 5-8- вернуться в и.п.

2-я фраза – повторить движения 1-й фразы.

3-я фраза – **наклон вправо, ладонью задеть пол, левая рука вверх.**

4-я фраза – вернуться в и.п.

5-я, 6-я фразы – повторить движения 3-й, 4-й фраз в левую сторону.

Проигрыш

И.п. – **встать на колени, мяч перед собой.**

2-й куплет

Запев

1-е предложение (счет 1-16) – **поднять мяч над головой, вернуться в и.п. (всего 2 раза);**

2-е предложение (счет 1-16): **и.п. – стоя на коленях, мяч вверху; выполнять наклоны вправо и влево (всего 4 раза).**

Припев

1-я фраза – **прокатить мяч от себя, руки на мяче.**

2-я фраза – вернуться в и.п.

Выполнить 2 раза.

3-я, 4-я фразы – повторить движения 1-й, 2-й фраз.

5-я фраза – **прокатить мяч вокруг себя вправо.**

6-я фраза – то же влево.

1. Музыкальное сопровождение – песня «Прекрасное далёко» (муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Энтина).

Вступление

И.п. – на животе, лежа на мяче.

1-й куплет

Запев: лежа на мяче, на животе кататься на мяче опираясь на стопы и ладони.

Припев

И.п.: лежа на мяче, руки в упоре на полу. Сгибать попеременно ноги в коленных суставах – «болтать ногами».

2-й куплет

Запев: и.п.: лежа на мяче, руки в упоре на полу.

1-я, 2-я фразы – ноги прямые вместе – выполнять упражнение «Стрелочка».

3-я, 4-я фразы – ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны, стопы соединены – «Лягушка».

Припев

И.п. – сидя на коленях, руки на мяче.

1-я, 2-я фразы – встать на колени, медленно поднять правую руку вверх, вернуться в и.п.; затем то же левой рукой (всего 2 раза).

3-я, 4-я фразы – встать на колени, медленно поднять вверх обе руки, опустить (всего 2 раза).

3-й куплет

Запев

И.п.: лежа на мяче, ноги в упоре на полу, врозь.

1-я, 2-я фразы – руки в стороны – «Самолет».

3-я, 4-я фразы – руки за спину – «Змейка».

Припев

И.п. – лежа на спине, на полу, ноги на мяче.

1-я, 2-я фразы – поочередно поднимать ноги вверх (по 2 раза).

3-я, 4-я фразы – согнуть ноги в коленных суставах, стопами обхватить мяч, поднять мяч ногами и переложить в руки, затем обратно.

Припев (повторение)

И.п.: лежа на полу, на спине, руки вдоль туловища, стопы на мяче.

1-я, 2-я фразы – поднять ягодицы, удерживать, опустить на слово «будь».

3-я, 4-я фразы – подкатить стопами к ягодицам и откатить от себя.

Проигрыш: сесть на мяч.

2. Музыкальное сопровождение – *Вступление*

И.п. – сидя на мяче.

1-й куплет

Запев

1-я, 2-я фразы – руки вперед, вверх, в стороны, вниз (всего 2 раза).

3-я, 4-я фразы – выполнять круговые движения прямыми руками назад.

Припев

1-я, 2-я фразы – сидя на мяче – «лошадки скачут»: сгибание – разгибание кистей вытянутых вперед рук.

3-я, 4-я фразы – наклон вперед, развести прямые руки, ладонями вверх (всего 2 раза).

2-й куплет

Запев

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, ладони на коленях, локти в стороны.

1-я, 2-я фразы – ритмично поочередно поднимать пятки.

3-я, 4-я фразы – руки к плечам, повороты вправо и влево.

Припев

1-я, 2-я фразы – сидя на мяче – «лошадки скачут»: сгибание – разгибание кистей вытянутых вперед рук.

3-я, 4-я фразы – наклон вперед, развести прямые руки ладонями вверх (всего 2 раза).

Проигрыш: поскоки на месте с мячом в руках.

Основные виды движений

Инструктор.

Ребята, обратите внимание на стену. Здесь изображена карты схемы.

Как вы думаете, что они обозначают?

Ответы детей.

Да правильно. Посмотрите внимательно и расставьте спортивное оборудование так, как на карте – схеме.

Дети выполняют задание.

Работа с другими картами схемами. Объяснения детей.

Игровые упражнения

1. «Дни недели» . Бросание мяча об пол и ловля двумя руками (в обруч) с продвижением вправо приставными шагами. Дети называют дни недели после каждого броска мяча (семь обручей – семь бросков).
2. «Перекасти – поле». Перекаты с мячом вправо и влево из и.п. лежа на спине, ноги прямые, мяч в руках над головой.
3. «Прокати мяч» прокатывание мяча по гимнастической скамейке .

Инструктор.

Вот мы с вами и позанимались с мячами, а что еще можно с ними сделать?

Дети . Поиграть.

Инструктор. Да, правильно, поиграть.

Игра по выбору детей. если затрудняются предложить: 1. «Ловишка». Считалкой выбирается ловишка. По сигналу «Раз, два, три – лови», дети прыгают на мячах в разных направлениях. Ловишка старается задеть детей, кого задел, тот застывает на месте. игра продолжается пока все не будут пойманы.

2.»Приветтики»

Музыка играет дети передвигаются на мячах в разных направлениях. Пауза, дети должны быстро найти пару и поприветствовать друг друга необычным способом, например мизинчиками, коленками, локотками.

Игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори!»

(Совершенствовать выполнение ОРУ на фитболах, развивать чувство ритма, равновесия).

Дети покачиваются на мячах, хлопают в ладонями по коленям в такт словам: «Раз, два, три – ну-ка, повтори». Инструктор показывает карточку – схему статического упражнения на фитболе. Дети выполняют упражнение, отмечается самое лучшее выполнение. Игра повторяется.

Инструктор.

Вот и подошло наше занятие к концу. Садитесь рядом с мячами поудобнее, закрывайте глаза, слушайте волшебную музыку и отдыхайте.

Релаксация «Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают...
Шея не напряжена,
И расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются.
Все чудесно расслабляются.
Дышится легко... ровно... глубоко...
Постепенно использовать другую форму
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... засыпают...(2 раза)
Напряжение улетело...
И расслаблено все тело... (2 раза)
Губы не напряжены...
Приоткрыты и теплы...(2 раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык...(2 раза)
Дышится легко... ровно...глубоко... (выдох)

Активация

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора и нам вставать,
Бодрый день наш продолжать!

Инструктор.

Ребята, скажите, что вам больше всего понравилось?

А что не понравилось.

Спасибо вам большое. За то, что вы очень старались и помогали мне, награждаю вас медалями.

Прощание.

Список литературы

1. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.
2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.