

Полезный мяч

Профилактическое занятие для детей среднего дошкольного возраста, направленное на профилактику плоскостопия, развитие общей и мелкой моторики.

Образовательная область: физическое развитие.

Целевая аудитория: дети 4-5 лет (средняя группа дошкольного возраста).

Использование литературы и других информационных источников:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав МБДОУ – детского сада общеразвивающего вида № 63 «Непоседы»
6. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ – детского сада общеразвивающего вида № 63 «Непоседы»
7. «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой. – 6-е изд. Доп. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2020. – 368 с.
8. Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы», Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.

Интеграция в процессе образовательной деятельности: развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта, профилактика плоскостопия, развитие игровой деятельности, речевое развитие

Цель занятия: профилактика плоскостопия, развитие общей и мелкой моторики.

Задачи: овладение дошкольниками ритмическими движениями; формирование у детей навыков двигательной импровизации; воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Планируемый результат: овладение двигательными навыками (у ребёнка сформирована потребность в двигательной активности; способен самостоятельно действовать в различных видах детской деятельности; ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели); формирование личностных качеств (умение совершать произвольные движения под музыку в соответствии с характером мелодии, умение слушать и слышать, умение ориентироваться в пространстве).

Необходимое оборудование и средства обучения: массажные мячи d – 5 см, туристические коврики, музыкальный центр. Занятие проводится в спортивном зале.

Время проведения: до 20 минут.

Примерный ход занятия

1. Вводная часть занятия состоит из построения и приветствия, далее идут общеразвивающие упражнения в движении – это разновидности ходьбы и бега; перестроение для основной части занятия.

2. Основная часть включает в себя два блока.

А) Ритмическая гимнастика под музыку.

Это комплекс ритмической гимнастики (хореографические и танцевальные упражнения на разные группы мышц, прыжки, махи). Приложение.

В качестве музыкального сопровождения используются детские записи с текстом. Текст помогает раскрыть характер музыки, понять предполагаемые упражнения, конечно, можно использовать и современную ритмичную музыку, но она должна по темпу и характеру соответствовать упражнениям. Главное – это разумно дозировать нагрузку, учитывая физиологические особенности каждой возрастной группы в дошкольном воспитании.

Б) Упражнения с массажным мячом.

Это специально разработанный комплекс упражнений с массажным мячом со словесным сопровождением сказки «Колобок» для детей среднего дошкольного возраста. Комплекс включает в себя различные перекаты по полу, телу; несколько видов прыжков и подскоков; элементы самомассажа, упражнения на равновесие, дыхательные упражнения. Приложение.

3. Заключительная часть состоит:

1) подвижная игра на внимание, способность к импровизации и умение ориентироваться в пространстве;

2) малоподвижная игра на восстановление дыхания.

В заключение занятия подводятся итоги: инструктор разъясняет детям, как они занимались, поощряет детей. Дети прощаются и в колонну по одному выходят из зала.

Конспект занятия

ПОЛЕЗНЫЙ МЯЧ

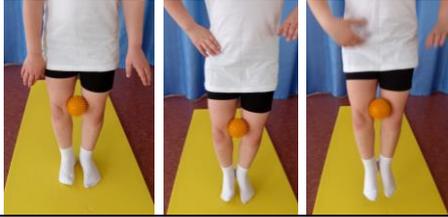
№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Вводная часть	мин	
1.	Построение, приветствие	30 сек	В одну шеренгу
2.	Общеразвивающие упражнения в движении. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с подниманием бедра, в наклоне, в приседе, бег, ходьба на восстановление дыхания.	3 мин	В обход налево в колонну по одному под стихотворное сопровождение: «Мы походим на носках, А теперь на пятках, Все проверили осанку и свели лопатки – ходьба на носках, на пятках, руки на пояс. Мишки косолапые по лесу пошли, Мишки косолапые шишек не нашли - ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс. Мы шагаем, мы шагаем, Выше ноги поднимаем, Как лошадки мы идём, Прямо головы несём - ходьба с подниманием ног через сгибание поочередно, руки на пояс. Вышли слоники гулять, Свежей травки пощипать, Влево, вправо посмотрели, Песню звонкую запели – ходьба в наклоне вперёд, руками держаться за голеностоп. Гуси вид домашней птицы, Гордо ходят вереницей, Гуси, гуси: «Га, га, га» Есть хотите: «Да, да, да» - ходьба в присяди, руки на колени, спина прямая. Обезьянки побежали,

			Никого не обогнали – перемещение с опорой на руки, А теперь на ноги встали, Друг за другом побежали, никого не обогнали» - бег.
3.	Построение для основной части занятия	30 сек	Занять специально обозначенное место
II.	Основная часть	12 мин	
1.	Ритмическая гимнастика:	2 мин 30 сек	Музыкальное сопровождение песня «Настоящий друг» Слова: М.Пляцковского, Музыка: Б.Савельева
	И.п. – левая нога на носок, правая рука согнута, 1 – поменять, 2 – и.п., 3 – 1, 4 – и.п.	4 раза	И.п. – исходное положение. Выполнять упражнение ритмично, пятку высоко от пола.
	И.п. – стоя, руки на пояс, 1 – полуприсед, голову вниз, 2 – и.п., 3 – полуприсед, голову назад, 4 – и.п., 5 – полуприсед, голову вправо, 6 – и.п. 7 – полуприсед, голову влево, 8 – и.п.	4 раза	Пружинные движения, спина прямая, локти в стороны.
	И.п. – о.с. 1 – поднять плечи, 2 – и.п., 3 – поднять правое плечо, 4 – и.п., 5 – поднять левое плечо, 6 – и.п.	8 раз 4 раза	О.с. – основная стойка (ноги вместе, руки вниз), лопатки соединены, спина прямая, ноги вместе.
	И.п. о.с. 1 – полуприсед руки на пояс, 2 – выпрямить ноги, повернуться вправо, руки в стороны, 3 – 1	4 раза	Спина прямая, ноги вместе.

	4 – выпрямить ноги, повернуться влево, руки в стороны		
	И.п. – ноги врозь, руки на пояс, 1 – полуприсед, 2 – выпрямить ноги, наклон вправо 3 – 1, 4 – выпрямить ноги, наклон влево	4 раза	Наклон выполнять как можно ниже, точно в сторону.
	И.п. – ноги врозь, руки вверх в замок, 1 – наклон вперёд, руки вниз 2 – и.п.	8 раз	Ноги прямые.
	И.п. – стоя, руки на пояс, 1 – поднять руки вверх, 2 – и.п. 3 – присед, руки вперёд, 4 – и.п. 5 – наклон вперёд, коснуться руками пола, 6 – и.п. 7 – 3 8 – и.п.	4 раза	Во время приседа спина прямая, во время наклона стараться не сгибать ноги.
	И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед собой, 1 – мах правой ногой, согнутой в колене 2 – тоже другой ногой и рукой	4 раза	Спина прямая, маховая нога как можно выше, опорная прямая.
	И.п. – о.с. 1 – мах правой, хлопок под ногой, 2 – тоже левой.	4 раза	Маховая нога как можно выше, опорную можно слегка согнуть.
	И.п. – о.с. 1 – прыжком ноги врозь, руки на пояс, 2 – прыжком о.с., 3,4 – тоже в ускоренном темпе	8 раз	Прыжки выполняются с нарастающим темпом.

	И.п. – правая нога вперёд, левая назад, руки на пояс, 1 – прыжком поменять положение, 2 – прыжком о.с.	8 раз	На носках, легко. В завершении ходьба на месте с восстановлением дыхания.
	И.п. – о.с. 1 – подняться на носки, руки вверх, 2, 3, – опускать поочередно кисти, локти, 4 – опустить руки, согнуть колени, выгнуть спину.	4 раза	1 – вытянуться как можно выше на носках, 2,3 – сохранять вытянутое положение, 4 - расслабиться
2.	Комплекс упражнений с мячом:	9 мин	Выполняется на гимнастических ковриках, без обуви, под стихотворное сопровождение сказки «Колобок»
	Каты мяча руками. И.п. – стоя, мяч в руках. Катать мяч круговыми движениями правой рукой на левой ладони, Тоже другой рукой. Одновременно обеими руками Дыхательные упражнения: Вдох носом, выдох ртом на мяч	40 сек	«Испекла старуха в среду деду Колобка к обеду...» Обхватить мяч, пальцы слегка раздвинуты, локти в стороны, спина прямая. «В печку посадила, жару напустила» 
	Каты мяча по рукам. И.п. – стоя, руки вперёд, мяч лежит на ладонях, повернутых вверх, 1 – катить мяч на себя, 2 – дунуть на мяч и скатить обратно.	40 сек	«А потом остыть его немножко положила на окошко...» Руки прямые, находятся рядом друг к другу, пальцы подняты вверх. 
	Каты мяча по рукам. И.п. – стоя, мяч в правой руке, рука в сторону, левой рукой перекатить мяч на грудь, перехватить мяч правой рукой	50 сек	«Колобок недолго ждал, прыгнул вниз и поскакал...» По тропинке через луг покатился, видит, вдруг...» Катить мяч по вытянутой руке

<p>и скатить его по левой руке на ладонь. Тоже в другую сторону.</p>		<p>снизу-вверх, перебирая пальцами, спина прямая.</p> 
<p>И.п. – о.с., мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах вправо и влево, затем прыжки вперёд через мяч.</p>	<p>40 сек</p>	<p>«Из кусточка Зайка скак ...» Отталкивание в прыжках выполняется двумя ногами одновременно. Приземление на носки с плавным опусканием на пятки.</p> 
<p>И.п. – стоя, руки на пояс, правой ногой мяч прижат к полу. Катать мяч ногой вперёд, назад, круговыми движениями Тоже левой ногой.</p>	<p>50 сек</p>	<p>«Говорит: «Постой, дружок, ты куда один спешишь, отвечай мне, что молчишь?» «Колобок: «Я румяный Колобок, у меня печёный бок. Путь мой близко, далеко ли?! От тебя уйду легко я...» Спина прямая, руки на пояс, стараться сохранять равновесие.</p> 
<p>И.п. – наклон вперёд, мяч на полу. Руками катить мяч по ногам снизу вверх и в обратном направлении.</p>	<p>40 сек</p>	<p>«По тропинке прямо в лес, катиться, вдруг, слышит треск...» При наклоне вперёд стараться не сгибать колени, ноги вместе.</p> 
<p>И.п. – присев, мяч в руках перед собой, 1 – встать, руки с мячом отвести вправо,</p>	<p>40 сек</p>	<p>Волк выходит из чащобы: «Испугался?» Колобок: «Ну, ещё бы!» Волк: «Вовремя ты мне попался,</p>

<p>2 – и.п. 3 – встать, руки с мячом отвести влево, 4 – и.п.</p>		<p>я как раз проголодался...» Спина прямая, во время приседа отрывать пятки от пола.</p> 
<p>И.п. – стоя, мяч зажат коленями. Прыжки с продвижением.</p>	<p>40 сек</p>	<p>«Колобок как припустил наутёк, что было сил...» Стараться удерживать мяч ногами, руки на пояс.</p> 
<p>И.п. – стоя, мяч на полу зажат стопами. Наклон вперёд, с поворотом вправо, влево.</p>	<p>20 сек</p>	<p>«Волк отстал, а впереди..., виден мостик на пути...» Правой рукой имитировать козырёк, наклониться вперёд и выглядывать вдаль.</p> 
<p>И.п. – стоя, мяч на полу зажат стопами. 1 – правой ногой приподнять мяч, 2 – и.п. 3 – тоже левой, 4 – и.п.</p>	<p>40 сек</p>	<p>«На мосту медведь стоит, Колобку он говорит...» Стараться удержать мяч, спина прямая, руки на пояс.</p> 
<p>И.п. – стоя, мяч на полу зажат стопами. Ходьба вперёд, назад.</p>	<p>40 сек</p>	<p>Медведь: «Вот удача, стой, постой. Я возьму тебя с собой. Будет славный мне обед. Колобка простыл уж след...» Имитировать движение медведя, не выпуская мяч.</p>

			
	<p>И.п. – присев, мяч на полу, 1 – обкатить мяч вокруг себя вправо, 2 – и.п. 3 – тоже влево, 4 – и.п.</p>	40 сек	<p>«Покатился он к реке, глянь, Лиса сидит на пне...» Спина прямая, во время приседа отрывать пятки от пола.</p> 
	<p>И.п. – стоя, мяч в вытянутых руках, 1 – полуприсед, руки опустить 2 – и.п.</p>	40 сек	<p>Лиса: «Ах, румянький какой, сядь ко мне и песню спой...» Руки стараться не сгибать, ладони повернуты вверх «тарелочка», ногами выполнять пружинное движение, спина прямая.</p> 
	<p>И.п. – стоя, мяч в вытянутых руках, 1 – полуприсед, руки опустить 2 – бросок мяча вперед-вверх, 3 – 1, 4 – 2.</p>	40 сек	<p>«Позабылся Колобок, на нос он Лисичке скок, и попался на зубок» Бросок выполнять вытянутыми руками, ладони повернуты вверх, помогать пружинным движением ног.</p> 
III.	Заключительная часть	4 мин	
1.	Подвижная игра. Свободный бег под музыку.	2 мин	«Раз, два, три... место своё найди»

		30 сек	Пока звучит музыка, дети разбегаются свободно по залу, после того, как инструктор выключит музыку, дети должны найти своё место.
4.	<p>Игра на восстановление дыхания.</p> <p>1. Прыгать как кузнечики.</p> <p>2. Присесть, спрятаться в сопровождении со звукопроизношением на выдохе: «Ч-ч-ч»</p> <p>3. Изобразить большую букашку.</p> <p>4. Стоя, руки вверх, выполнять покачивающиеся движения в сопровождении со звукопроизношением на выдохе: «Ши-ши-ши».</p> <p>5. Прыгать как лягушки в сопровождении со звукопроизношением: «Ква-ква-ква».</p>	1 мин	<p>«1. На лугу у речки прыгали кузнечики, Прыг, прыг, прыг.</p> <p>2. Сели в травку в тот же миг.</p> <p>3. Прятались в овражке От большой букашки.</p> <p>4. Вдруг в болотистой тиши Зашуршали камыши.</p> <p>5. А потом лягушки Прыгали квакушки, Ква, ква, ква, вот и кончилась игра».</p> <p>Дать детям возможность самостоятельно изобразить лягушку и насекомых.</p>
5.	Подведение итогов, выход из зала	30 сек	В колонну по одному