

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 33 (МАДОУ № 33)
620130, г. Екатеринбург, ул. Юлиуса Фучика, д. 5а**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ
«СЕМЬЯ – ЭТО ТО, ЧТО МЫ ДЕЛИМ НА ВСЕХ»**

Разработала:
инструктор по физической культуре
Шуплецова О.П.



Екатеринбург, 2024

План-конспект образовательной деятельности с детьми с элементами фитбол-гимнастики, с применением ИКТ

«Семья – это то, что мы делим на всех»

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные:

- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности.

Образовательные:

- формировать навык правильной осанки;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- формировать позитивное отношение к семейным ценностям через физические упражнения;
- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

Оборудование: фитболы, гимнастические коврики по количеству детей, волейбольная сетка, интерактивная доска.

Содержание	Организационно-методические указания / Дозировка
Вводная часть (5 мин)	
1. Эмоциональный якорь	Приветствие, создание дружелюбной атмосферы / 30 с Демонстрационный материал на интерактивной доске
2. Ходьба по кругу «змейкой» между фитболами: ▶ Спиной вперед, руки впереди; ▶ Правым и левым боком, приставным шагом, руки на поясе; ▶ Широким шагом, руки за головой	Фитболы расположены по кругу или периметру площадки, расстояние между мячами 1-1,5 м. Стараться не сдвигать мячи с места / 1,5 мин Музыкальное сопровождение. Демонстрационный материал на интерактивной доске
3. Бег по кругу взявшись за руки возле фитболов (семейная прогулка) ▶ На носках короткими шагами; ▶ Подскоками с одной ноги на другую; ▶ С высоким подниманием коленей	Чередовать с обычным бегом, работать руками / 1,5 мин Музыкальное сопровождение
4. Динамические дыхательные упражнения – «Дружная семья»: И.п. – в ходьбе, руки внизу; 1-2 – руки в стороны, вдох носом; 3-4 – обнять себя руками, выдох ртом	3-4 раза
Основная часть (21 мин)	
1. ОРУ с фитболом (см. приложение 1)	В кругу / 4 мин Музыкальное сопровождение
2. Динамические упражнения с фитболами: «Сбор картофеля» -	Соблюдать безопасное расстояние / 6 мин

<p>сидя на фитболе, круговые движения тазом, затем наклон вперед, чтобы «вытащить картошку»</p> <p>«Бабушкин сад» - дети прыгают на фитболах, представляя, что они собирают фрукты в бабушкином саду.</p>	<p>Демонстрационный материал на интерактивной доске</p>
<p>3. «Семейный круг» -дети становятся в круг с фитболами, держась за руки сидя на фитболах выполняют покачивающие движения вправо, влево и пружинку вверх вниз.</p>	<p>Стопы плотно прижаты к полу, спина прямая, тазом давить на мяч сверху / 3 мин</p>
<p>4. Динамические игровые упражнения с фитболами:</p> <p>«Веселая поездка» - сидя на фитболе, дети прыгают вперед, представляя семейную поездку на велосипеде.</p> <p>«Родители и дети» - дети делятся на пары, один сидит на фитболе, другой стоит рядом и поддерживает партнера. Они выполняют упражнение на равновесие, поднимая ноги от пола. Затем дети меняются.</p>	<p>Держаться руками за «рожки», соблюдать дистанцию 1,5 м. / 5 мин</p> <p>Демонстрационный материал на интерактивной доске</p>
<p>5. Подвижная игра «фитбол-волейбол».</p> <p>Участвуют две команды. Игроки находятся по разные стороны волейбольной сетки. Каждый игрок сидит на фитболе и держит в руках мяч среднего диаметра. По сигналу дети перебрасывают мячи на сторону соперника и, перемещаясь по площадке на</p>	<p>Во время игры с фитбола вставать нельзя. Одной рукой нужно держаться за «рожки», другой рукой перебрасывать мяч / 2-3 раза</p> <p>Демонстрационный материал на интерактивной доске</p>

фитболах, стараются избавиться от всех мячей. По свистку игра останавливается, и подсчитывается количество мячей на площадке каждой команды. Выигрывает команда, на площадке которой осталось меньше мячей.



Заключительная часть (4 минуты)

1. Подвижная игра малой интенсивности «Братья и сестры»
Дети встают в круг и передают фитбол друг другу, называя свои семейные традиции.

Каждый игрок старается вспомнить свои семейные традиции. Отмечается самые необычные традиции / **2 мин**

2. Рефлексия. Подведение итогов занятия. Можно предложить детям поделиться своими впечатлениями от упражнений и рассказать, что им больше всего понравилось.

2 мин

Комплекс фитбол – аэробики (под песенку «Два веселых гуся» (муз. и сл. народные))

1. Содержание: и. п. – узкая стойка лицом к мячу, мяч на полу.

1-2 – руки через стороны вверх подняться на носки,

3-4 – и. п.

ОМУ: взмахивая руками, слегка сгибать ноги в коленях.

Дозировка: 5 – 6 раз.

2. Содержание: и. п. – ходьба вокруг мяча на пятках, руки за головой.

Со сменой направления.

Дозировка: 2 круга.

3. Содержание: и. п. – узкая стойка лицом к мячу, мяч на полу.

3 хлопка перед собой; 3 хлопка по бокам мяча

ОМУ: хлопки ритмичные, слегка сгибать ноги в коленях.

Дозировка: 2 раза.

4. Содержание: и. п. – сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны.

1 – руки к плечам;

2 — и. п.

ОМУ: пружинить тазом о мяч.

Дозировка: 10 – 12 раз.

5. Содержание: и. п. – то же. Взмахи рук вверх – вниз.

ОМУ: плавно, ритмично.

Дозировка: 6 -8 раз.

6. Содержание: и. п. – сед на мяче, руки на поясе.

4 шага на мяче вправо; 4 шага на мяче влево.

Дозировка: 1 раз.

7. Содержание: и. п. – сед на мяче, согнув ноги врозь в наклоне.

1 – 2 – взмах руками вниз вправо;

3 – 4 – взмах руками вниз влево.

ОМУ: плавно, ритмично.

Дозировка: 5-6 раз.

8. Содержание: и. п. – сед на пятках лицом к мячу, мяч на полу.

1 – руки и туловище вправо;

2 – то же в другую сторону.

ОМУ: выгнать из-за мяча, руками коснуться пола.

Дозировка: 5- 6 раз.

9. Содержание: и. п. – стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову.

Покачиваться с мячом вперед – назад.

ОМУ: колени и голень с места не сдвигать.

Дозировка: 6 – 8 раз.

10. Содержание: и. п. – сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны.

1– наклониться вправо, правой рукой коснуться пола;

2 — и. п.

3– то же в другую сторону;

4 – и. п.

ОМУ: медленно, смотреть вперед.

Дозировка: 6 – 8 раз

11. Содержание: и. п. – сед на мяче, руки на мяче.

1 – правую ногу на пятку вперед, руки за голову;

2 — и. п.

3 – то же другой ногой;

4 — и. п.

Дозировка: 8 – 10 раз

12. Содержание: прыжки на мячах в колонне по одному.

Дозировка: 10 с.