

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 46 комбинированного вида»
юридический адрес: 624440гo Краснотурьинск, ул. Чапаева, 18. Тел.
фактический адрес: 624440гo Краснотурьинск, ул. Чапаева, 18.
электронный адрес: mdou-46@mail.ru
телефон: 8(34384)6-54-35

Конструкт образовательной деятельности
по физическому развитию детей пятого года жизни
Тема: «Путешествие в страну мячей»

Разработал: Инструктор по физической культуре Пальмтаг Р.В.

Краснотурьинск
2024

Технологическая карта

Тема: «Путешествие в страну мячей»

Возрастная группа: 4-5 лет

Форма ОД: занятие

Форма организации: подгрупповая, с родителями

Учебно-методический комплект: Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - ООО «издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015

Педагогические образовательные технологии: Фитбол-гимнастика (занятие по физическому воспитанию и коррекции осанки с использованием большого мяча (фитбола). Мяч используется как предмет снаряд или опора); игровая.

Средства:

Игровые: воображаемая ситуация - путешествие в страну Больших мячей, «говорящий» мяч.

Наглядные: изображение мячей, информационные плакаты о ЗОЖ.

Оборудование и материалы: фитболы

Музыкальные: музыкальное сопровождение

Предварительная работа:

- проведение беседы по технике безопасности на занятиях с фитболами;
- разучивание основных видов движений на фитболах;
- беседа о здоровом образе жизни;
- совместные занятия спортом с родителями/семьей.

Цель: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей и семейных отношений

Задачи образовательной программы	Задачи с учётом индивидуальных особенностей воспитанников группы
Образовательные: Расширять функциональные возможности вестибулярной сенсорной системы. Продолжать обучать технике динамических упражнений с фитболами.	Формировать навык правильной осанки в общеразвивающих упражнениях с фитболами. Совершенствовать координационные способности. Закреплять умение работать в паре.

Развивающие: Укреплять суставно-связочный аппарат. Развивать умения двигаться по сигналу. Совершенствовать базовые исходные положения на мячах. Развивать силу мышц кора. Воспитательные: Формировать семейные ценности в ведение здорового образа жизни. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач. Прививать навык коллективного взаимодействия при выполнении упражнений и подвижных игр.			
Этапы (Последовательность деятельности)	Содержание деятельности инструктора по ФК	Действия, деятельность детей	Планируемые результаты
Вводная часть 30 сек	-Здравствуйте ребята, здравствуйте уважаемые родители, строимся в две шеренги, родители по зеленой линии, а дети на «желтую». Я рада вас видеть такими спортивными и готовыми заниматься. И сегодня.... <i>Подкатился мяч</i> - Ой, а что это? - Какой он? - Было бы здорово позаниматься с таким мячом. - А вы бы хотели? - Как жаль, что он у нас один.	Здороваются Слушают. Размышляют, высказывают свое мнение, отвечают на вопросы.	- Создание положительного эмоционального настроя. - Мотивирование воспитанников на включение в деятельность. -Формирование семейных ценностей в ведении здорового образа жизни.

3 минуты	<i>Заговорил мяч:</i> <i>Меня зовут Фитбол, я живу в волшебной стране мячей и таких как я в нашей стране очень много, мы для занятия спортом, подходим малышам и взрослым. Если вы хотите позаниматься с нами, то приглашаю вас в волшебную страну мячей.</i> - Вы согласны отправиться в путешествие? - Хорошо. Тогда повернулись направо к окну, где изображен мяч, и отправляемся в дорогу, дружно все шагаем в ногу. Идем обычным шагом. «На носочки встанем дружно, торопиться нам не нужно. Мы на пяточках пойдём, руки за спиной возьмем. Вы, ребята, не зевайте, веселей шагайте. Обычный шаг. На носочках побежали, мы нисколько не устали. А теперь шагаем дружно вместе, не стоим на месте.» - Вот мы с вами и пришли в страну мячей. - Как их здесь много, берите по одному и по моему сигналу строимся в две шеренги.	Поворот на право Маршируем по залу Ходьба на носках, руки прямые вверх. Ходьба на пятках, руки за спину. Ходьба по залу, бег на носках. Ходьба по залу. Берут мяч и строятся	Разогрев мышц, связок и суставов, а также приведение их в состояние готовности к нагрузкам.
----------	---	---	--

	- Будем с вами мы стараться на мячах заниматься! - А теперь перестраиваемся в парах родитель и ребенок, в три колонны. - Поворачиваемся направо к окну, где изображен мяч.	Перестроение в три колонны с мячами.	Развитие умения двигаться по сигналу
Основная часть 14 минут	-Уважаемы родители, ваша задача следить за осанкой и техникой выполнения упражнений и страховать детей. ОРУ: 1. Упражнение. Содержание: и. п. — узкая стойка, мяч на голове. Подняться на носки, мяч вверх; Дозировка: 5—6 раз <i>инструктор обращает внимание детей на то, что, поднимаясь на носки, нужно тянуться выше.</i> 2. Упражнение. Содержание: и. п. — сидя на мяче, согнув ноги. Руки в стороны, наклониться вправо, правой рукой коснуться пола. Вернуться в и.п. то же самое в другую сторону. Дозировка: 4-5 раз	Принимают исходное положение Выполняют упражнения показу	-Расширение функциональных возможностей вестибулярной сенсорной системы. -Укрепление суставно-связочного аппарата. -Совершенствование базовых исходных положений на мячах. -Развитие силы мышц кора. -Привитие навыка коллективного взаимодействия при выполнении упражнений и подвижных игр. -Формирование навыка правильной осанки в

	ОМУ: ноги на ширине плеч, стопы прижаты к полу параллельно друг другу. <i>- родители помогайте детям удерживать равновесие, страхуйте их.</i> 3.Упражнение. Содержание: и. п. — сидя на мяче, руки на поясе. Правую ногу на пятку вперед, руки за голову. То же самое другой ногой. Дозировка: 4-5раз <i>инструктор обращает внимание, что выставляя ногу на пятку, наклонить голову вперед.</i> 4. Упражнение. Содержание: и. п. — лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в мяч. По сигналу (один свисток) Стопами стучит по мячу. По сигналу (два свистка) – останавливаемся и принимаем и.п Дозировка: 3-5 сек – 2 раза <i>- Ноги стучат по очереди, ягодицы не отрываем от пола. Родители удерживают мяч.</i>		общеразвивающих упражнений с фитболами. -Развитие умения двигаться по сигналу.
--	---	--	--

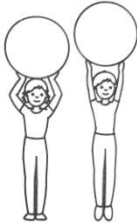
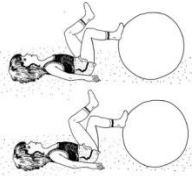
	-А следующее упражнение мы будем выполнять в парах с родителями. 5.Упражнение. и.п стоя друг напротив друга. Передача мяча через пол. Дозировка 7-8 раз Основной вид движений Динамические упражнения с фитболами: - В этой стране живут не только мячи, но и другие волшебные жители. Здесь живут паучки, давайте и мы с вами превратимся в них. «Паучок» Содержание: и. п. — лежа на мяче, на животе, с опорой рук и ног о пол. Покачиваться на мяче вправо-влево с опорой на одноименную руку и ногу. ОМУ: руки и ноги разведены широко. Голову приподнять, удерживать равновесие. Дозировка: 6-8 раз - А еще здесь живут необычные муравьи. «Муравей» Содержание: сидя ноги врозь, мяч между ног		- Расширение функциональных возможностей вестибулярной сенсорной системы. -Обучение технике динамических упражнений с фитболами. -Развитие силы мышц кора. -Воспитание настойчивости в решении двигательных задач. -Привитие навыка коллективного взаимодействия при выполнении упражнений и подвижных игр. - Совершенствование координационных способностей. -Обучение работать в балансе динамических упражнений.
--	---	--	--

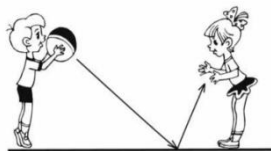
	на полу, руке на мяче. Прокатить мяч вперед. Вернутся в и.п. Дозировка 2-3 раза <i>-держим спину прямо, ноги в коленях не сгибать.</i> -А еще в этой стране живут улитки, давайте и мы с вами превратимся в улиток. «Улиточка» Содержание: и. п. — стойка на коленях, руки на мяче. Перекаtywаясь через мяч, передвигаться на руках вперед, до положения упор лежа, голень на мяче. Вернуться в и. п. Дозировка: 5—6 раз <i>Инструктор следит, что дети удерживают ноги на мяче, смотрят вперед.</i> -А еще в этой стране живут медузы, которые очень любят играть. Подвижная игра: «Медуза и камень» дети - «медузы» родители держат в руках фитбол – «камень».	Принимают активное участие в игре По команде «Медузы плавают» дети и родители передвигаются по площадке, выполняя имитационные движения. По команде «Камень»	-Привитие навыка коллективного взаимодействия при выполнении упражнений и подвижных игр. -Развитие умения двигаться по сигналу.
--	---	--	---

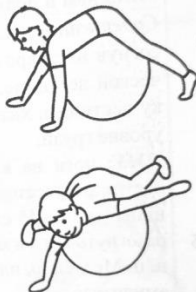
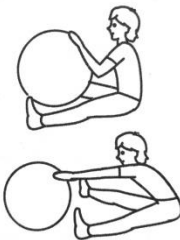
		родители опускают фитбол на пол, а дети бегут к своему фитболу, ложатся на него и покачиваются.	
Заключительная часть 3 минуты	Вот и закончилось наше маленькое путешествие. Вы молодцы и справились со всеми упражнениями, которые нам приготовили мячи. А сейчас я вам предлагаю их убрать и вернуться в детский сад. А возвращаться в детский сад мы будем необычным способом. Подвижная игра малой интенсивности «Выверни круг».	Игроки идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: Круг-кружочек, Где ты, наш дружочек? Раз, два, три, Выводи, Марина, ты! Названный педагогом ребенок отпускает одну руку, поворачивается спиной к игрокам и ведет цепочку детей так, чтобы вывернуть круг в обратную сторону, т. е. все игроки	Снижение физической нагрузки, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.

		должны стоять не лицом в круг, а спиной. В завершение разворота водящий берет за руку последнего игрока. Последний участник выводит в шеренгу	
Рефлексия (указать время)	Вам понравилось путешествие в страну мячей? Что вы чувствуете? Что было выполнять легко? А что было выполнять сложно? А что чувствуете вы, родители?	Размышляют, делают выводы по тренировке. Отвечают на вопросы.	Повышение эмоциональной раскрепощенности.
Открытый конец	А вот вам и задание, предлагаю принять участие на странице «ВК» в видео-марафоне «Тренировки дома» Всем большое спасибо! Физкультура - это класс, все здоровые у нас!	Прощаются	Настрой на дальнейшую деятельность.

Приложение 1

ОРУ с фитболом		
Упражнение 1	Содержание: и. п. — узкая стойка, мяч на голове. 1 — подняться на носки, мяч вверх; 2 — и. п. ОМУ: поднимаясь на носки, тянуться выше. Дозировка: 5—6 раз	
Упражнение 2	Содержание: и. п. — сед на мяче, согнув ноги. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 3 — положение счета 1; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. ОМУ: удерживать равновесие. Дозировка: 4-5 раз	
Упражнение 4	Содержание: и. п. — сед на мяче, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на пятку; руки за голову; 2 — и. п.; 3— 4 — то же другой ногой ОМУ: пружинить мяч туловищем. Дозировка: 5—6 раз	
Упражнение 5	Содержание: и. п. — лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в мяч. Стопами стучит по мячу. Дозировка: 3-5 сек	

Упражнение 6	Содержание: и.п - стоя друг напротив друга. Передача мяча через пол. Дозировка 7-8 раз	
--------------	--	---

Динамические упражнения		
«Паучок»	Содержание: и. п. — лежа на мяче, на животе, с опорой рук и ног о пол. Покачиваться на мяче вправо-влево с опорой на одноименную руку и ногу. ОМУ: руки и ноги разведены широко. Голову приподнять, удерживать равновесие. Дозировка: 6-8 раз	
«Рыбка»	«Муравей» Содержание: сидя ноги врозь, мяч между ног на полу, руке на мяче. Прокатить мяч вперед. Вернуться в и.п. Дозировка 2-3 раза ОМУ: держим спину прямо, ноги в коленях не сгибать.	
«Улитка»	Содержание: и. п. — стойка на коленях, руки на мяче. Перекаtywаясь через мяч, передвигаться на руках вперед, до положения упор лежа, голень на мяче. Вернуться в и. п. ОМУ: ноги удерживать на мяче, смотреть вперед. Дозировка: 5—6 раз	

«Сидим». Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повернуться вправо, наклониться вперед, опустить ноги, согнуть колени, опустить руки. Повторить движение влево.

«Сидим». Повернуться, ноги врозь. Поставить одну ногу вперед, другую назад, опустить.

«Сидим». Голосами, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повернуться, ноги врозь, руки врозь, нагнуться вперед.

«Сидим». Поставить, как сидеть, выдвинуть ноги вперед, опустить колени. Сидеть, колени на ширине плеч, руки врозь — на ширине плеч.

«Сидим». Поставить, как сидеть, ноги врозь, выдвинуть ноги вперед, опустить колени. Сидеть, колени на ширине плеч, руки врозь.

«Сидим». Поставить, как сидеть, ноги врозь, выдвинуть ноги вперед, опустить колени. Сидеть, колени на ширине плеч, руки врозь.

«Сидим». Сидеть, колени на ширине плеч, руки врозь. Повернуться вправо, наклониться вперед, опустить ноги, согнуть колени, опустить руки. Повторить движение влево.

«Сидим». Поставить, как сидеть, ноги врозь, выдвинуть ноги вперед, опустить колени. Сидеть, колени на ширине плеч, руки врозь.

«Сидим». Поставить, как сидеть, ноги врозь, выдвинуть ноги вперед, опустить колени. Сидеть, колени на ширине плеч, руки врозь.

«Сидим». Сидеть, колени на ширине плеч, руки врозь. Повернуться вправо, наклониться вперед, опустить ноги, согнуть колени, опустить руки. Повторить движение влево.

«Сидим». Поставить, как сидеть, ноги врозь, выдвинуть ноги вперед, опустить колени. Сидеть, колени на ширине плеч, руки врозь.

«Сидим». Поставить, как сидеть, ноги врозь, выдвинуть ноги вперед, опустить колени. Сидеть, колени на ширине плеч, руки врозь.

Что нужно знать об угрозах для детей?

1 Познавать в раннем возрасте детей, чтобы они могли рассказать о себе и своих друзьях. Знать, где живут родители, куда они ходят, как зовут их.

2 Познавать в раннем возрасте детей, чтобы они могли рассказать о себе и своих друзьях. Знать, где живут родители, куда они ходят, как зовут их.

3 Познавать в раннем возрасте детей, чтобы они могли рассказать о себе и своих друзьях. Знать, где живут родители, куда они ходят, как зовут их.

4 Познавать в раннем возрасте детей, чтобы они могли рассказать о себе и своих друзьях. Знать, где живут родители, куда они ходят, как зовут их.

5 Познавать в раннем возрасте детей, чтобы они могли рассказать о себе и своих друзьях. Знать, где живут родители, куда они ходят, как зовут их.

6 Познавать в раннем возрасте детей, чтобы они могли рассказать о себе и своих друзьях. Знать, где живут родители, куда они ходят, как зовут их.

7 Познавать в раннем возрасте детей, чтобы они могли рассказать о себе и своих друзьях. Знать, где живут родители, куда они ходят, как зовут их.

8 Познавать в раннем возрасте детей, чтобы они могли рассказать о себе и своих друзьях. Знать, где живут родители, куда они ходят, как зовут их.

9 Познавать в раннем возрасте детей, чтобы они могли рассказать о себе и своих друзьях. Знать, где живут родители, куда они ходят, как зовут их.

10 Познавать в раннем возрасте детей, чтобы они могли рассказать о себе и своих друзьях. Знать, где живут родители, куда они ходят, как зовут их.



Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



