

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №16 «Ласточка»



**Сценарий интегрированной совместной деятельности
взрослого и ребенка по физической культуре
на фитолах**

«Путешествие на Спарт»

(группа общеразвивающей направленности детей

с 6 – 7 лет)

Интегрируемые образовательные области:

познание, музыка, физическая культура, чтение художественной литературы.

Формы непосредственно образовательной деятельности:

Вхождение в ситуацию, ситуативный разговор, создание проблемной ситуации, ситуация – действия, игровое упражнение, игра – тренировка, сопровождающая беседа, слайдовая презентация, ситуация – успех.

Цель совместной деятельности взрослых и детей:

продолжать повышать функциональные возможности уровня физической и двигательной подготовленности детей.

Задачи: совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на развитие мелкой моторики рук, укрепление мышц и суставов кистей, на профилактику плоскостопия и осанки;

развивать гибкость движений, силу мышц живота и позвоночного столба путём выполнения упражнений на мячах;

Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, развивать координацию движений; закреплять приёмы самомассажа; воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе, настойчивость в достижении положительных результатов

Место проведения: Музыкальный зал ДОУ

Время проведения: 9.30-10.00

Длительность: 30 мин.

Материал и оборудование:

большие гимнастические мячи по количеству детей, маленькие массажные мячи по количеству детей, 1 игровой мяч среднего размера для проведения подвижной игры, канат, записи с музыкой: для проведения занятия, релаксационных упражнений, музыка для Инопланетянина, костюм инопланетянина.

Предварительная работа:

Знакомство с мячами фитболами: форма, размер, цвет, упругость разучивание упражнений на фитболах, обсуждение приемов техники безопасности при работе с мячом.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Содержание движений	Речь педагога	Методические рекомендации	Дозиров
Вводная часть			
<p>Дети заходят в зал и садятся около воспитателя в круг. Звучит тихая музыка</p> <p style="text-align: center;">«Аве Мария»</p> <p>воспитатель использует дистанционный пульт управления муз.центра для переключения музыкальных фрагментов занятия.</p>	<p>– Здравствуйте, друзья. Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие на удивительную планету Спарт. На этой планете живут ребята – спартанята. Они очень весёлые, любят играть, заниматься физкультурой. Ну что? Решено! Отправляемся на Спарт? (ответы детей) Но чтобы нам отправиться в путешествие, надо хорошенько подготовиться. Дорога предстоит дальняя и пока мы с вами на Земле, давайте сделаем себе массаж.</p>		
<p>Самомассаж:</p> <p>А) И.П. – сидя на пятках, подогнув пальцы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ладони соединить и растереть круговыми движениями. 2. щёки растереть круговыми 		<p>Упражнения самомассажа дети выполняют сидя в кругу</p>	<p><i>8раз</i></p>

<p>движениями ладоней.</p> <p>3. лоб растереть продольными движениями ладоней. Поочерёдно правой и левой рукой.</p> <p>Б) И.П. – сидя на полу между пятком.</p> <p>1. подушечками пальцев мягкими движениями растереть волосистую часть головы;</p> <p>2. большим и указательным пальцами рук растереть уши;</p> <p>3. оттянуть ухо за верхний край вверх; за середину – в сторону; за мочку – вниз.</p> <p>В) И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, левую согнуть. Голень левой на бедре правой.</p> <p>1. ладонями сверху и снизу круговыми движениями растираем ступню</p> <p>2. кулачками от пятки к носкам.</p> <p>3. вращательные движения стопой.</p>	<p>– А теперь, друзья, вставайте.</p> <p>Но прежде чем мы отправимся на Спарт, давайте пройдемся по нашей матушке – Земле.</p>		<p><i>8 раз</i></p> <p><i>8 раз</i></p> <p><i>6-8 раз</i></p> <p><i>6-8 раз</i></p> <p><i>6-8 раз</i></p>
---	--	--	---

(под музыку «А La Carte»):

- ходьба обычным шагом

-ходьба на носочках,

руки стрелочкой вверх.

-ходьба на пятках,

руки за спину полочкой.

-ходьба как «жуки» с упором

на ступни ног и руки

-ползание на «низких

четвереньках»,

- ходьба на высоких

Четвереньках.

6-8 раз

6-8 раз

6-8 раз

Дети становятся в колонну

по одному и двигаются по

залу друг за другом.

*Ходьба в темпе музыки, не
наталкиваясь друг на друга*

*Движения выполняются
поточно.*

<p>-медленный бег</p> <p>-медленный бег с заданием (по сигналу</p> <p>*прыжок вверх хлопок над головой</p> <p>* со сменой ведущего)</p>		<p><i>Воспитатель дает сигнал свистка. По сигналу дети выполняют определенное задание.</i></p> <p><i>1. На каждый сигнал прыжок с хлопком над головой</i></p> <p><i>2. По сигналу последний ребенок в колонне обегает и становится первый</i></p>	<p>5-6 прыжков</p> <p>3-4 ребенка</p>
-Ходьба обычным шагом	-Переходим на обычную ходьбу		
- упражнения восстановление	-Восстановим дыхание после бега, сделаем медленный вдох носом и медленный выдох ртом.		4-5 раз медленно

<p>Дыхания</p> <p>Вертушка". И.п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить.</p> <p>Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: Х-р-р-р</p>	<p>Упражнение «Вертушка».</p>		
<p>Дыхательное упражнение «Ветерок»</p> <p>Использование нестандартного тренажера.</p> <p>И.п. стоя, ноги произвольно, в руках тренажер.</p> <p>Вдохнуть как можно больше воздуха через нос, задержать на 1 с и выдох</p> <p>бутылочку, чтобы «ветерок» закружил разноцветные конфетти</p>	<p>-От дыхания во многом зависит здоровье человека. Если мы с вами будем тренировать свое дыхание, то вырастим сильными и выносливыми, для тренировки нашего дыхания воспользуемся тренажером «Ветерок»</p>	<p>Тренажер изготовлен из подручных материалов: бутылочка пластиковая с легким наполнителем (конфетти, мишура и др.) в пробке</p> <p>бутылки вставлена пластиковая трубочка через которую дети вдвуют воздух</p>	<p><i>4-5 раз медленно</i></p>

<p>в тренажере.</p>			
<p>Упражнение с массажным мячом в ходьбе.</p>	<p>Воспитатель обращает внимание детей массажные мячи: - Дети, давайте с вами возьмем на планету Спарт массажные мячи и научим спартанят упражняться с ними. Возьмите каждый по одному мячу, положите мяч на тыльную часть вытянутой в сторону руки и пройдите вперед, не уронив его</p> <p>Ура! Вот мы и на планете Спарт. Как здесь интересно!</p> <p>(Входит взрослый в костюме инопланетянина.)</p> <p>Инопланетянин: -Эй! Вы кто такие и откуда к нам прилетели? Уж не с Земли ли?</p> <p>Дети:- мы прилетели с планеты Земля</p> <p>Инопл. - Точно с Земли! Вот здорово! Я – житель Спарты. Я хочу спросить: что это вы с собой принесли к нам на Спарт?</p> <p>Воспитатель: – Мы принесли с собой мячи, они похожи на нашу Землю, только они маленькие.</p>	<p>Дети берут самостоятельно мяч и по команде воспитателя двигаются по залу, стараясь не уронить мяч.</p> <p>(звучит музыку ВИА «Земляне» Трава у дома!).</p>	

	<p>Инопл. – Вот здорово! А что можно с ними делать?</p> <p>Воспитатель: - Ну что, же дети давайте научим спартанят упражнениям с мячом. Для этого постройтесь в два звена.</p>		
<p>Перестроение в 2 звена.</p>		<p>Педагог назначает ведущих в каждом звене и указывает место построения звеньев.</p> <p>Дети перестраиваются самостоятельно без ориентира.</p>	

Основная часть

ОРУ для рук

с массажными мячами

(музыка «Воздушная кукуруза»)

1. **И.П. – о.с.** руки согнуты в локтях. Мяч между ладонями; пальцы смотрят вверх. Прокатывание мяча между ладонями скользящими движениями вверх-вниз.
2. **И.П.– о.с.** руки согнуты в локтях перед грудью. Мяч между ладонями. Прокатывание мяча вправо и влево.
3. **И.П. – о.с.** мяч между ладонями. Катание мяча круговыми движениями по часовой и против часовой стрелки (со сменой ладоней).
4. **И.П. – о.с.** – положение рук произвольно. Мяч в правой руке. Энергично сжимать и разжимать мяч пальцами. То же левой рукой.
5. **И.П. – о.с.** – сжатие мяча двумя пальцами (большим и поочерёдно остальными).
6. **И.П. – о.с.** левая рука вытянута

Упражнения несложные поэтому выполняются детьми самостоятельно по словесному описанию педагога

6-8 р
средний
темп

6 раз
средний
темп

6 раз медл.

<p>вперёд, ладонью вверх. Мяч в правую руку. Прокатывание мяча вдоль вытянутой руки от пальцев до плеча обратно. То же другой рукой.</p>			<p>8 раз сред.</p> <p>5 раз мед</p> <p>5 раз медл.</p>
	<p>Инопл. – Как здорово, мне нравятся эти упражнения. А у нас тоже мячи такие есть, но они больше, чем</p>	<p>Вдоль стенки лежат большие гимнастические мячи-фитболы. Каждый ребёнок выбирает себе мяч и</p>	

<p>Упражнения на больших гимнастических мячах</p> <p>(под ритмичную музыку «Bad boys blue»)</p> <p>1. И.п. сидя на мяче, ноги слегка расставлены Пружинящие движения на мяче с поворотом головы вправо и влево</p> <p>2. И.п. тоже пружинящие движения с поднятием плеч кверху и опусканием вниз</p> <p>3. И.п. тоже без пружинящих движений, руки внизу 1-поднять руки в стороны,2-в верх,3-в стороны,4- опустить вниз</p> <p>4. И.П. тоже, ноги расставлены шире. Руки в стороны. Наклоны то в одну, то в другую сторону, поочередно касаясь руками</p>	<p>ваши. Вот они. Нравятся? Вы можете выбрать себе любой.</p>	<p>располагается на середине зала. Общее построение в рассыпную</p>	<p>6 раз средний</p> <p>8 раз средний.</p> <p>6 раз</p>
--	---	---	---

<p>пола.</p> <p>5. И.П. – лёжа (на спине) на мяче, ноги согнуты в коленях, опора на стопу. 1-2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд – назад; 3 – и.п.</p> <p>6. И.П. – лёжа животом на мяче, ноги и руки на полу; 1-2 – небольшой пережат вперёд, ладони опираются о пол; 3-4 – небольшой пережат назад,поднять руки.</p>			<p>средний.</p> <p>6 раз</p> <p>средний.</p> <p>6 раз</p> <p>средний.</p> <p>6 раз</p> <p>средний.</p>
<p>П/игра «Ловишка с мячом» (музыка «Воздушная кукуруза»)</p>	<p>Воспитатель – Стоп! Сложите мячи на скамейку и давайте поиграем.</p>	<p>Воспитатель предлагает для игры мяч среднего размера, н-р поролоновый, если такого нет, желательно взять мяч</p>	<p>Игра повторяется 2 раза</p>

		<p>слегка спущенный, чтобы исключить возможность резкого удара мячом по ребенку. Правила данной игры: один - ловишка с мячом в руке, он старается осалить мячом детей, которые разбежавшись врассыпную, в свою очередь стараются увернуться от мяча. Осаленный из игры выбывает на скамейку.</p>	
--	--	--	--

Заключительная часть.

<p>Дыхательное упражнение «Насос» И.П. ноги на ширине плеч. 1-4 на вдохе через нос, наклон вправо руки скользят вдоль туловища 5-8 на выдохе через рот, вернуться в и.п.</p>	<p>- А сейчас восстановим дыхание выполнив упражнение «Насос». Встаньте в исходное положение ноги на ширине плеч, руки опустите вдоль туловища. 1-4 делаем шумный вдох через нос, 5-8 шумный выдох через рот. Отлично. Инопл.– Мне очень понравилось ваша игра. Как она называется? (ответ детей)</p>		3 раза
--	---	--	--------

	<p>Воспитатель: – К сожалению, нам пора возвращаться домой .</p> <p>Инопл. – Сейчас я проведу вас к космической дороге. Эта дорога приведёт вас на родную Землю. По ней нужно</p> <p>пройти боком приставным шагом.</p> <p>(инопланетянин уходит)</p>		
<p>Ходьба боком приставным шагом по канату лежащему на полу.</p>		<p>По ширине зала на полу разложен канат, по которому дети ступают приставным шагом. Упражнение для профилактики плоскостопия.</p>	<p>2 раза</p>
<p>Медитация</p> <p>«Ласковое сердце»</p> <p>(Дети делают глубокий вдох – втягивая живот; медленный выдох – расслабляя живот).</p>	<p>Воспитатель: – Вот мы и вернулись домой.</p> <p>Давайте сядем на нашу Землю:</p> <p>Давайте найдем с вами своё сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «Тук, тук, тук». Представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте</p>	<p>Дети садятся в круг возле воспитателя</p>	<p>1 раз</p>

	<p>пошлем всем людям на нашей планете немного света и тепла.</p> <p>А теперь ляжем на Землю. Немного полежим, отдохнём, подышим свежим земным воздухом.</p>		
<p>Релаксация под звуки музыки «Шум леса».</p>	<p>После релаксации воспитатель подводит итог:</p> <p>– Вам понравилось путешествовать?</p> <p>Вы устали? Вам трудно было?</p>	<p>Дети располагаются лежа на полу, на спине, глаза полужакрыты, тело расслаблено. Звучит спокойная музыка со звуками леса.</p>	<p>40сек.</p>