



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯСЛИ-САД № 121 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ТИПА
ГОРОДА МАКЕЕВКИ»**



**КОНСПЕКТ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ
ПО ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ
СКАЗКОТЕРАПИИ**

**Подготовила: воспитатель
Борисова Лариса Григорьевна**

Макеевка, 2024

Конспект физкультурного занятия по футбол-гимнастике с элементами сказкотерапии (для средней группы)

Цель: продолжать учить детей образным движениям на фитолах, формировать умение выполнять их в комплексе.

Задачи:

- Развивать у детей умение выполнять образно-подражательные, имитационные упражнения.
- Развивать равновесие, гибкость, выносливость, силу мышц живота и позвоночного столба.
- Закрепить правила правильной посадки на мяч, умение координировать свои движения с движениями сверстников.
- Дарить детям радость движений и раскрывать многообразие двигательных образов средствами сказкотерапии.

Оборудование: футбол-мячи на каждого ребенка.

Здоровьесберегающие технологии:

- сказкотерапия;
- цветотерапия;
- дыхательная гимнастик;
- зрительная гимнастика;
- релаксация.

Длительность занятия по частям (в мин.):

- вводная – 10 мин.
- основная – 15 мин.
- заключительная – 5 мин.

Ход занятия

Деятельность воспитателя	Деятельность детей
Вводная часть	
<p>Воспитатель: Доброе утро, дети! Дети: Доброе утро! Доброе утро, гостям! Доброе утро всем нам! Воспитатель: Пусть хлопают ладошки, Пусть топают ножки, Головки пусть качаются, А дети – улыбаются. Дети: Доброго утра, счастливого Дня, желаем гостям, Воспитатель: Желаю вам я! Воспитатель: -Дети, вы любите сказки? Тогда отправляемся в путь! У нас славная осанка – Мы свели лопатки. Мы походим на носках,</p>	<p>Дети свободно заходят в зал и останавливаются возле воспитателя. Дети выполняют движения в соответствии со словами приветствия. Дети берут разные по цвету фитола по желанию и строятся в колонну по одному. Ходьба с мячом, одна рука на поясе, другая – с мячом внизу, проверить осанку. Ходьба на носках, мяч над головой в вытянутых руках.</p>

<p>А теперь на пятках.</p> <p>Пойдем мягко, как лисята.</p> <p>Пойдем тихо, как мышата.</p> <p>Прыгаем, как лягушата.</p> <p>И поскачем, как зайчата.</p> <p>Бродит в лесу серый волк, Он зубами- щелк, да щелк.</p> <p>Ну, а если надоест, То пойдем все косолапо, Как медведи ходят в лес.</p> <p>А теперь – мы снова дети, Обули сапожки И побежали по дорожке.</p> <p>Вот мы и пришли. Закроем дети глазки, представим, что мы в сказке... Давайте внимательно посмотрим по сторонам.</p>	<p>Повернуться в обратную сторону, ходьба на пятках, мяч перед грудью в вытянутых руках.</p> <p>Ходьба «вкрадчиво», с перекатом с пятки на носок, вокруг мяча, как лисенок.</p> <p>Ходьба топающим шагом в полуприседе, мяч за спиной.</p> <p>Прыжки, сидя на мяче, с продвижением вперед.</p> <p>Поскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя, с мячом в руках.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена, ударяя коленями по мячу.</p> <p>Ходьба «по-медвежьи», на внешнем своде стопы.</p> <p>Легкий бег с захлестыванием голени, мяч перед грудью.</p> <p>Дети садятся на мячи и закрывают глаза.</p> <p>Проводится комплекс гимнастики для глаз. Закрывать глаза и сидеть в таком положении 10-15 с. Затем выполнять движения глазами яблоками поочередно вправо-влево, вверх-вниз, вправо-вверх, вправо-вниз, влево-вверх, влево-вниз (18-20с). Темп медленный. Далее с закрытыми глазами выполняется самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа к вискам в течение 20с.Затем посидеть спокойно с закрытыми глазами 10с.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Основная часть</u></p> <p>Сказка «Теремок».</p> <p>Вдалеке, в лесу за ёлкой На зелёньком пригорке</p> <p>Стоит красивый теремок, теремок.</p> <p>Он ни низок, ни высок, ни высок.</p>	<p style="text-align: center;">Упражнение «Елочка»</p> <p>Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка» : в стороны – вниз, в стороны – вверх.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение «Теремок»</p> <p>Сидя на мяче, ноги вместе, руки подняты над головой. Пальцы рук чуть касаются.</p> <p>Сидя на мяче выполняются наклоны</p>

Кто - кто в теремочке живёт?
Кто - кто в невысоком живет?

Вот по полю, полю мышка бежит,
мышка - норушка, мышка - побегушка.

Увидала теремок, хочет к терему пройти, да
вот мостик на пути.
Мостик сломанный лежит,

Надо мостик починить.

Пришла мышка - норушка к теремку.
И стала в нем жить.

А за нею по дорожке, друг за дружкой
Скачут заяц и лягушка, к теремку они
спешат.

Появился первый зайка.

А за ним на порог и лягушка прыг - да скок.
Прыг да скок, прыг да скок, нас пустите на
порог.

Стали они жить вместе.

Вот красавица лиса!
У ней шуба хороша,
К теремочку подкралась,
На крылечко взобралась.
Высоко залезла, ловко.
Ну и хитрая плутовка.
Волк подкрался незаметно.
Прыгнул в теремок он метко.

В теремке живут зверушки,
Варят кашу, варят щи,
Вот какие молодцы!

Из трубы идет дымок –

Пекут вкусный пирожок.

Живут весело зверюшки -
Заяц, мышка, волк, лиса- вот какие чудеса!

вправо и влево, руки подняты над
головой.

Сидя на мяче, руки под подбородком,
выполняют наклоны головой вправо и
влево.

Упражнение «Мышка»

Лёжа на мяче на животе, руками опираясь
в пол, ноги согнуты в коленях.

Упражнение «Мостик»

И.П. (сломанный мостик) - сидя на полу
упор сзади на ладони, ступни лежат на
фитболе.

Выполнение (отремонтировали) - поднять
таз, упираясь ладонями в пол и ступнями
на мяч.

Сидя на мяче, выполняют прыжки по
кругу.

Упражнение «Зайчик»

Прыжки из полного приседа, с
постукиванием по мячу.

Упражнение «Лягушка»

Лёжа на мяче на животе, обхватив мяч
согнутыми ногами, руки на полу.

Дети берутся за руки, образуя круг.

Упражнение «Лиса»

Лёжа правым (левым) боком на мяче,
упор ладонями в пол. Выполнение:
держат прямые ноги на весу.

Упражнение «Волк»

Балансирование на фитболе с
характерными движениями рук.

Характерные движения руками -
помешивание каши в котелке.

Выполняют упражнение на дыхание: вдох
– через нос, выдох – через рот.

Имитационные движения – «пекут
пирожок».

Дети берутся за руки, образуя круг.

Вот медведь к нам идёт,
Тоже хочет в теремок.
Мишка, Мишенька, дружок,
В теремок ты не ходи,
Теремок наш не дави.

Рассердился медведь
И давай реветь: Р-р-р-р!

Воспитатель: - Ребята, медведь не будет сердиться, если с ним подружиться. Ну-ка, весь лесной народ, становитесь в хоровод! Будем с мишкой в мяч играть и не будем уставать.

Упражнение «Медведь»

Ходьба, зажав мяч между ногами, на внешнем своде стопы. Руки полукругом, перед собой.

Дети рычат, как медведь.

Игра «Звери и медведь»

Ребенок – «медведь» сидит на мяче и дремлет. Дети – «зверушки» прыгают вокруг медведя на фитболах и дразнятся: «Мишка бурый, мишка бурый, отчего ты такой хмурый?» Медведь отвечает: «В теремок не поместился, вот на всех и рассердился, раз, два, три, четыре, пять, начинаю всех пугать!»

На последнем слове медведь ловит всех зверюшек.

Малоподвижная игра «Веселый мяч»

Ребята стоят по кругу, произносят стихи про мяч и быстро передают его от одного к другому под веселую музыку. По окончании музыки тот, кто не успел передать мяч дальше, выбывает из игры.

Ты катись, веселый мячик,
Быстро-быстро по рукам.
Не задерживайся там.
Вот и музыка звучит –
Спать, зевать нам не велит.

Заключительная часть

Воспитатель: Закроем, дети, глазки и вспомним, как мы были в сказке...

Мы были зверушки на полянке лесной,
согретые солнцем и теплой весной.
Мы были артисты, талант раскрывая,
И ласковый ветер нас тихо качает,
И нежные песни нам птицы поют,
И соки земные нам силы дают...

- Дети, понравилась вам наша сказка? Вы старались, за это вам бубликов связка! Давайте попрощаемся с нашими гостями.

Под медленную музыку дети ложатся на пол и выполняют упражнение на расслабление и релаксацию (в положении лежа на спине с закрытыми глазами последовательно расслабляют все группы мышц).

Дети встают и подходят к гостям, прощаются:

Спасибо, дорогие гости,
Что нашли часок
И приехали к нам на огонек.
Если захотите,
Еще к нам приходите!
До свидания!