

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**организации совместной непосредственно образовательной деятельности с детьми 4-5 лет с задержкой психического развития**

**«Мой веселый звонкий мяч» (с элементами фитбол –гимнастики).**

**Тема:** «Знакомство детей с элементами фитбол - гимнастики»

**Возрастная группа:** средний дошкольный возраст (4-5 лет).

**Форма организации:** групповая

**Оборудование:** фитболы по количеству детей.

**Цель:** Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол – гимнастики.

Задачи образовательной программы	Задачи с учетом индивидуальных особенностей воспитанников
<p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– укреплять здоровье детей с помощью фитболов;</li> <li>– развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;</li> <li>– содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;</li> </ul> <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать навык правильной осанки;</li> <li>– учить детей выполнять упражнения с фитболами из разных исходных положений;</li> <li>– содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;</li> <li>– воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;</li> <li>– содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);</li> <li>– способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;</li> <li>– воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;</li> <li>– способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.</li> </ul>	<p>Обратить внимание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на технику бега, на постановку стопы на пол;</li> <li>- на правильное исходное положения при посадке на мяч.</li> <li>- на соблюдение правил подвижной игры.</li> </ul>

Этапы (последовательность действий)	Содержание совместной деятельности	Действия педагога	Действия детей	Действия воспитателя	Планируемый результат
Подготовительный этап 5 минут	<p><i>1. Построение, приветствие, сообщение задач. (30 сек.)</i></p> <p>-Здравствуйте, ребята! -Равняйся! Смирно! -Сегодня на занятии мы с вами повторим ходьбу друг за другом по кругу, отработаем команду «на месте, стой», познакомимся с фитбол мячами и поиграем с ними.</p>	Педагог приветствует воспитанников, сообщает задачи.	Дети входят в зал в колонне по одному и строятся в одну шеренгу.	Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует действия одного из детей.	Воспитанники правильно выполняют команды педагога.
	<p><i>2. Выполнение команды.: (30 сек.)</i></p> <p>-Равнясь! -Смирно! - На право, по залу шагом марш!</p>	Инструктор отдает команды и при этом все показывает и корректирует не правильные	Дети пытаются повторить все команды за инструктором.	Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует	

	действия воспитанников.		действия одного из детей.	
<p>3. Ходьба по залу в колонне по одному с выполнением задания (1 мин.) (под бубен) -За направляющим, в обход по залу, шагом марш!</p> <p>1. Ходьба на носочках, руки вверх. 2. Ходьба на пятках, руки за спину. 3. Ходьба с высоким подниманием колена. 4. Ходьба гусиным шагом.</p>	<p>Инструктор выполняет упражнения совместно с детьми и корректирует их действия</p>	<p>Воспитанники выполняют упражнения по показу инструктора.</p>	<p>Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует действия одного из детей.</p>	<p>Дети держат спину прямо, во время ходьбы с высоким подниманием колена.</p>
<p>4. Бег с выполнением заданий с переходом на ходьбу. (1 мин, 30 сек) -За мной, бегом марш!</p> <p>1. Подпрыгивание. 2. С высоким подниманием бедра. 3. Захлестывание голени 4. «Ножницы»</p>	<p>Инструктор выполняет упражнения совместно с детьми, следит за правильностью выполнения упражнений и корректирует их действия</p>	<p>Воспитанники выполняют упражнения по показу инструктора.</p>	<p>Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует действия одного из детей.</p>	<p>Упражнения выполняются правильно и легко.</p>
<p>5. Ходьба, восстановление дыхания. (30 сек.) -Шагом марш! Руки через стороны вверх носиком вдох, выдох! На месте, стой, раз, два.</p>	<p>Инструктор следит за правильностью восстановления дыхания.</p>	<p>Дети восстанавливают дыхание, останавливаются на месте.</p>	<p>Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует действия одного из детей.</p>	<p>Совершенствование техники восстановления дыхания (вдох через нос, выдох через рот).</p>
<p>6. «У жирафа пятна...» под фонограмму. (1 мин.) У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде: На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носах, на животах, на коленях и носах.</p> <p>У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде: На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носах, на животах, на коленях и носах.</p>	<p>Инструктор вместе с детьми выполняет движения в соответствии текстом песни и корректирует их действия.</p>	<p>Ребенок хлопает ладошками по всему телу.</p> <p>Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.</p> <p>Ребенок аккуратно щипает себя, как бы собирая складки.</p> <p>Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.</p>	<p>Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует действия одного из детей.</p>	<p>У ребенка снимается усталость, поднимается настроение.</p>

<p>Основной этап (развитие физических способностей воспитанников, оздоровление организма)</p> <p>12 минут</p>	<p><i>Перестроение в круг с мячом в руках.</i> <i>Гимнастика с фитболом. (10 мин.)</i></p> <p><b>1. Повороты туловища в стороны.</b> И.П. – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках перед собой. 1-поворот вправо 2-прямо 3-поворот влево 4-прямо</p> <p><b>2. Наклоны туловища в лево, в право.</b> И.П. – о.с., мяч в двух руках вверху. 1- наклон в лево, мяч вверху. 2- И.П. 3- наклон в право, мяч вверху. 4- И.П.</p> <p><b>3. Повороты головы в лево, в право сидя на мяче.</b> И. П.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки приклеились к мячику с боку, голова прямо. 1.И.п. – сидя на фитболе 1 – наклон головы вправо; 2 – влево; 3 – вперед; 4 – и.п.</p> <p><b>4. Плечи в верх, в низ.</b> И.п. – сидя на фитболе, руки на мяче. Поочередное поднятие плеч вверх – вниз. Держать прямое положение спины.</p> <p><b>5. «Птица».</b> И. П.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче.</p>	<p>Инструктор выполняет упражнения совместно с детьми, следит за правильностью выполнения упражнений.</p>	<p>Дети по показу инструктора выполняют упражнения на мячах.</p>	<p>Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует действия одного из детей.</p>	<p>Знакомство с техникой выполнения с фитболами из разных исходных положений.</p>
	<p><i>Построение в одну шеренгу.</i> -В одну шеренгу становись!</p> <p><i>Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»</i> Мой весёлый, звонкий мяч,</p> <p>Ты куда помчался вскачь.</p> <p>Жёлтый, красный, голубой,</p> <p>Не угнаться за тобой.</p>	<p>Инструктор подает команду и показывает.</p> <p>Инструктор выполняет упражнения совместно с детьми, следит за правильностью выполнения упражнений и корректирует их действия</p>	<p>Дети строятся в одну шеренгу, мяч перед собой.</p> <p>Дети поднимают мяч вверх.</p> <p>Опускают мяч вниз.</p> <p>Отталкивают мяч от себя.</p> <p>Догоняют свой мяч.</p>	<p>Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует действия одного из детей.</p>	<p>Развивается умение быстро находить свое место в строю.</p>

	Игра повторяется 3-4 раза.				
Заключительный этап (способствует отдыху, снятию утомления и восстановления сил)  2 мин. 30 сек.	<p><i>1. Упражнение на релаксацию «Тишина у пруда» (1 мин.)</i>  <i>Тишина у пруда, не колышется вода.</i>  <i>Не шумите камыши, отдыхайте от души.</i></p> <p><i>Реснички опускаются - глазки закрываются.</i>  <i>Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.</i>  <i>Дышится легко, ровно, глубоко.</i>  <i>Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают.</i>  <i>Отдыхают- засыпают...</i>  <i>Всё чудесно расслабляется.</i>  <i>Дышится легко, ровно, глубоко.</i>  <i>Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.</i>  <i>Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.</i></p>	Инструктор вместе с детьми проговаривает слова.	<p>Дети идут вокруг фитбола и произносят слова:</p> <p>Дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и руки на фитбол, садятся в сед на колени, закрывают глаза.</p> <p>Дети дышат ровно, спокойно.  Воспитанники потягиваются и садятся на фитболы.</p>	Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует действия одного из детей.	Снимается мышечное напряжение.
	<p><i>3. Построение детей в одну шеренгу. (30 сек)</i>  - В одну шеренгу становись!  - На право, в группу шагом марш! До свидание.</p>	Инструктор подает команду на построение в одну шеренгу.	Воспитанники выполняют команду.		Дети быстро находят свое место в строю.



