

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

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 (1мин.)(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>	Инструктор выполняет упражнения совместно с детьми и корректирует их действия	Воспитанники выполняют упражнения по показу инструктора.	Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует действия одного из детей.	Дети держат спину прямо, во время ходьбы с высоким подниманием колена.
<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>	Инструктор выполняет упражнения совместно с детьми, следит за правильностью выполнения упражнений и корректирует их действия	Воспитанники выполняют упражнения по показу инструктора.	Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует действия одного из детей.	Упражнения выполняются правильно и легко.
<p>5. Ходьба, восстановление дыхания. (30 сек.) -Шагом марш! Руки через стороны вверх носиком вдох, выдох! На месте, стой, раз, два.</p>	Инструктор следит за правильностью восстановления дыхания.	Дети восстанавливают дыхание, останавливаются на месте.	Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует действия одного из детей.	Совершенствование техники восстановления дыхания (вдох через нос, выдох через рот).
<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>	Инструктор вместе с детьми выполняет движения в соответствии текстом песни и корректирует их действия.	Ребенок хлопает ладошками по всему телу. Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела. Ребенок аккуратно щипает себя, как бы собирая складки. Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.	Следит за правильным выполнением упражнений. Корректирует действия одного из детей.	У ребенка снимается усталость, поднимается настроение.

<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>1. Повороты туловища в стороны. И.П. – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках перед собой. 1-поворот вправо 2-прямо 3-поворот влево 4-прямо</p> <p>2. Наклоны туловища в лево, в право. 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>3. Повороты головы в лево, в право сидя на мяче. 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>4. Плечи в верх, в низ. И.п. – сидя на фитболе, руки на мяче. Поочередное поднятие плеч вверх – вниз. Держать прямое положение спины.</p> <p>5. «Птица». 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.

