

Коррекционно-оздоровительная гимнастика с использованием фитбольных мячей с детьми старшего возраста.

Цель:

- Обучать детей работе на мяче с целью дальнейшего использования полученных навыков при занятиях в домашних условиях;
- Прививать интерес к физической культуре; развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений чувство ритма, умение согласовывать ритм движений с ритмом музыки; формировать у детей навыки дыхательной гимнастики под тексты стихотворений;
- Повышать у детей интерес к физкультурным занятиям, используя нетрадиционное оборудование, формировать потребность к самостоятельным занятиям.

Задачи:

- Способствовать коррекции осанки, укреплению мышц и рук плечевого, брюшного пояса, спины и таза детей;
- Способствовать профилактике плоскостопия;
- Способствовать снятию физического напряжения с использованием релаксации в речевой форме.

Время – 10-15 минут.

Место проведения – спортивный зал МБДОУ-д/с №5 ст.Старовеличковской

Оборудование:

1. Фитбольные мячи.
2. Спортивные коврики.

Ход мероприятия

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами будем укреплять спинки с помощью гимнастического мяча, чтобы вы были сильными, здоровыми, имели красивую ровную осанку. Сначала мы проведем разминку.

(проводится разминка под музыку)

1. Разминка

1. Круговые движения головой
2. Перекатывание с носка на пятку, разгибание, сгибание колен
3. Круговые движения руками вперед.
4. Круговые движения тазом.
5. Веселый марш.

Воспитатель: А теперь возьмите мячи и займите свои места. Ребята, вы умеете отгадывать загадки? Сегодня они будут не простые. Отгадав загадку, мы выполним соответствующее упражнение.

II. Комплекс гимнастических упражнений на мячах

1. Загадка «Твой хвостик я в руке держал. Ты полетел – я побежал»

Упражнение «Воздушный шар»

И.П. упор сидя, мяч держим перед собой двумя руками. 1-4 - поднять мяч вверх, 5 – И.П. (повт. 4-6 раз)

2. Загадка «Ног нет, а хожу, рта нет, а скажу, когда спать, когда вставать, когда работу начинать»

Упражнение «Часики»

И.П. сидя на мяче, руки свободно. 1-4 – пружинка, руки в стороны, вверх. (повт. 4-6 раз)

3. Загадка «Заворчу, зажурчу, в небеса улечу»

Упражнение «Вертолёт»

И.П. сидя на мяче, руки в стороны. 1-4 – повороты вправо-влево. (повт. 4-6 раз)

4. Загадка «Скачет зверюшка, не рот, а ловушка. Попадут в ловушку и комар, и мушка»

Упражнение «Лягушка».

И.П. лежа на мяче на животе, упор рук на пол. 1 – подтянуть колени к груди, 2 – и.п., 3-4 – то же. (повт. 4-6 раз)

5. Загадка «Я над речкою лежу, оба берега держу»

Упражнение «Мостик»

И.П. упор на мяч спиной, руки на поясе. 1-2 – сгибание-разгибание коленных суставов и перекатывание на спине на «Мостик». (повт. 4-6 раз)

6. Загадка «Сам пустой, голос густой, дробь отбивает, шагать помогает»

Упражнение «Барабан»

И.П. лежа на полу, мяч зажат между ног. 1 – поднять мяч ногами, 2-3 удары руками по мячу, 4 – и.п. (повт. 4-6 раз)

7. Загадка «Я пушистый, мягкий, круглый, есть и хвост, но я не кот. Часто прыгаю упруго, покачусь под комод»

Упражнение «Клубок»

И.П. стоя в наклоне, руки на мяче. 1-8 – бег по кругу, мяч перекатываем вперед.

III. Релаксация «Звездный дождь»

Стоя на коленях, дети обнимают мяч двумя руками, голова набок на мяче. Под спокойную музыку делают покачивающие движения вправо-влево. Лежа на спине, ноги на мяче, выполняют круговые движения ногами. Дети выполняют дыхательную гимнастику

IV. Заключительная часть. Игра «Танец на мячах»

Сидя на мячах, дети выполняют ритмические движения в соответствии с музыкой и проговаривают слова:

Мой веселый звонкий мяч, ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой, потанцуем мы с тобой.

Воспитатель: Дети, а теперь поблагодарим друг друга хлопками.

(Дети под музыку уходят из зала)

