

ПРОЕКТ: « Использование фитбол – мячей на занятиях по физической культуре».

Воспитатель: Назина Марина Юрьевна

ЦЕЛЬ: развитие у детей старшего дошкольного возраста основных видов движения ходьбы и бега через использование фитбол – мячей на занятиях по физкультуре.

ТИП проекта: среднесрочный, познавательный, физкультурно – оздоровительный.

Участники проекта: дети старшего возраста, воспитатель.

Задачи проекта:

- Изучить теоретические основы использования фитбол- гимнастики в дошкольном возрасте.

- Учить детей правильной посадке на фитболе, технически правильно выполнять общеразвивающие упражнения.

Оздоровительные:

- Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, глазомер при метании в цель; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край.

-Формировать навык правильной осанки, продолжать укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

Образовательные:

- Совершенствовать культуру речи, выразительно пластично передавать сюжет сказки через образные движения с фитболами.

Ожидаемый результат:

- Расширить осведомленность детей о фитбол – гимнастике.

- повысить уровень физического развития и оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества.

-использование фитболов, повысит эмоциональный настрой к занятиям, и окажет влияние на физиологическое состояние детей.

Оборудование: фитболы и коврики по числу детей.

Вводная часть:

Вос-ль. В сказке побывать хотите? Тогда отправляемся в лес.

Какое дерево часто встречается в наших русских лесах? (ответ).

Везде растет наша русская березка. Какая она? (ответ).

Давайте попробуем показать характер и красоту русской березки через движения.

(под муз « Во поле березка стояла»).

Ходьба различная:

Бег змейкой, обегая мячи.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Основная часть:

Вос – ль: Дети, садитесь на пенечки, я вам сказку расскажу и конечно, покажу.

СТОИТ В ПОЛЕ ТЕРЕМОК, ТЕРЕМОК

ОН НЕ НИЗОК, НЕ ВЫСОК,

« КТО, КТО В ТЕРЕМОЧКЕ ЖИВЕТ?»

1. « МЫШКА».

и.п. Сидят на мяче, ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая отведена в сторону.

в. Поочередное отведение руки назад и вперед.

2. « ЛЯГУШАТА».

и.п. Лежа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

в. Поочередное отталкивание рук и ног от пола.

3. « ЗАЙЧИК».

и. п. Стоя на коленях, руки в упоре на мяче.

в. Поочередное постукивание ладошкой по мячу.

4. « ЛИСИЧКА».

и. п. Стоя на коленях, руки в упоре на мяче.

в. 1 -4 – прокатить мяч вперед и прогнуть спину

5 – 8 – вернуться в и. п.

5. « Мишка косолапый».

и. п. Сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках на коленях.

Вос – ль: А Сейчас мы поможем Алёнушке найти Иванушку.

Основные виды движений:

1. « Переход по мостику» - ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо (2 – 3 р).

2. « Пролезание в обруч» - пролезает боком, не задевая за верхний край (4 – 5 р).

3. « Метание мяча» - бросаем мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстоянием 2 м (4 -5р).

Подвижная игра: « Бабка Ежка».

В середину круга встает водящий – Бабка Ежка. В руках у нее « помело». Вокруг бегают играющие и дразнят её: БАБКА ЕЖКА КОСТЯНАЯ НОЖКА

С ПЕЧКИ УПАЛА, НОГУ СЛОМАЛА,

А ПОТОМ И ГОВОРИТ-

У МЕНЯ НОГА БОЛИТ.

ПОШЛА НА УЛИЦУ-

РАЗДАВИЛА КУРИЦУ,

ПОШЛА НА БАЗАР-

РАЗДАВИЛА САМОВАР.

Бабка Ежка скачет на одной ноге и старается кого –нибудь коснуться « помелом». К кому прикоснется – тот замирает.



