

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 86 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга



Занятие аэробикой с элементами футбола по мотивам русской народной сказки «Теремок» с детьми старшей группы

С использованием *технологий сохранения и стимулирования здоровья* - технологии эстетической направленности, гимнастика дыхательная, подвижная игра, релаксация; *коррекционные технологии* - сказкотерапия, технологии воздействия цветом.

**Инструктор по физической культуре:
Барканова Марина Валентиновна**

2016

Программные задачи:

Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий.

Формировать правильную осанку.

Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Развивать силу, выносливость, быстроту, ловкость, координационные способности на фитболах.

Формировать у воспитанников потребность в физическом совершенствовании.

Оборудование: фитболы по количеству детей, музыкальный центр с записями детских песен.

Ход занятия.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия.

Инструктор. Сегодня мы на занятии попадём в мир сказки. Для этого мы должны быть физически подготовленными. Начнём с разминки.



2-ая часть. Упражнения (под музыку).

1. Ходьба с высоким подниманием колен.
Руки согнуты в локтях, пальцы в кулаки.
2. Шаг в сторону. Руки согнуты в локтях.
Разводить, сводить руки вместе.
3. Наклоны вперёд. Пальцами рук тянуться к полу.
4. Прыжки, руки на поясе.
5. Стоя, шаг левой ногой назад, руки вверх, прогнуться в спине. Вернуться в и. п. То же правой ногой.
6. «Ножницы» скрестные движения ногами.
7. «Велосипед»
8. Упражнения на дыхание.



Игра на фитболах.

Все дети сидят на мячах, прыгают по всему залу под музыку.
При смене музыки дети бегают змейкой вокруг мячей.
Как только музыка замолкает, дети бегут к своим мячам.
Игра повторяется несколько раз.



Инструктор. А сейчас мы с вами попадём в сказку «Теремок».
Дети держат в руках фитболы.

Стоит в поле теремок.
Он не низок не высок.
Шла мышка-норушка.

*Дети поднимают фитболы вверх
Фитболы опускают на пол
Дети оббегают вокруг мяча, останавливаются.*





Бежит зайчик - побегайчик.
*Дети обегают мячи,
сажаются на них.
Топают ногами, бьют
руками по мячу.*

«Тук-тук, кто в теремочке живёт?»
Никто не отвечает. Стала в нём
жить.

*Дети садятся на мяч, делая
несколько шагов вперёд.*

Прискакала лягушка-квакушка.
*Дети прыгают на фитболах.
Спрашивает: «Кто в тереме
живёт?» Мышка делает шаги
верёд.*

Лягушка рыгает на мяче.



*Идёт лисичка-сестричка.
Дети имитируют ходьбу
лисицы, обходят фитбол
и садятся на него,
прыгают, выставляя
ноги в сторону.*



*Прибежал волчок-серый бочок.
Дети обегают мячи и садятся на
них,
делют повороты в левую сторону,
затем в правую сторону.*



Увидел медведь теремок.
Дети топая ногами вокруг мяча.

Влез медведь на крышу. *Дети ложатся животом на мячи, Руками опираясь в пол.*

Только уселся и раздавил теремок.
Понравилось, вам дети, быть в этой сказке героями?

Дети согласно отвечают.



Релаксация.

Инструктор: «На этом наш сказочный мир закончился.
Я предлагаю сыграть в игру «Медведь и дети».

Дети стоят за линией с одной стороны зала. Среди детей выбирают медведя. Медведь сидит в своей берлоге, в стороне от детей. На слова инструктора «дети в лесу гуляют», дети разбегаются по площадке, бегают, прыгают.

На слова инструктора «медведь!», дети неожиданно замирают на одном месте. Медведь подходит к тому, кто пошевелился, и забирает его. Игра повторяется уже с другим медведем.



Танец «Разноцветная игра».
Подведение итогов занятия.