муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Василек» п.Строитель, Тамбовский район

Конспект занятия по дополнительной образовательной платной услуге «Детский фитнес»

по коррекции осанки и профилактике плоскостопия через танцевальные упражнения с фитбол – мячами для детей подготовительного к школе возраста 6 – 7 лет.

Инструктор по физической культуре

Сенина Екатерина Игоревна

(первая квалификационная категория)

Дата проведения: 16.12.2019г.

*Цель:* укрепление осанки и профилактика плоскостопия через танцевальные упражнения.

*Задачи:* Повторение упражнений на фитболе «Фея моря»; совершенствовать выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук «Песня волшебника Сулеймана»; упражнений направленных на укрепление свода стопы и развития сердечно – сосудистой системы организма; содействовать развитию ловкости, координации движений и ориентировке в пространстве.

*Пособия:* фитоболы по количеству детей, МР3 магнитофон, мягкий мяч для игры.

*Количество детей:* 6 чел.

*Место проведения:* музыкальный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Дозировка | Организационно- методические указания |
| I | Подготовительная часть | 10мин |  |
| 1) | Построение в шеренгу, приветствие, сообщение задач. | 2мин |  |
| 2) | Игра «Замри». По команде «Разойдись!» занимающиеся разбегаются по залу. По команде «Замри!» - останавливаются и принимают ту позу, которую показывает воспитатель( руки вверх, руки на пояс, руки к плечам) | 4 мин  2 – 3 раза | воспитатель проверяет, кто как стоит  сохраняя правильную осанку |
| 3) | Танцевальное упражнение «Горошинки цветные» | 4 – 5 мин | дети повторяют движения за воспитателем |
| 4) | Ходьба с перестроение в колонну по два, по ходу движения взять фитбол |  |  |
| II | Основная часть | 25мин |  |
| 1) | Танцевальное упражнение на фито-мяче «Воробьиная дискотека» | повторить 1 раз  3мин | держать прямую спину сидя на фито-мяче |
| 2) | Танцевальное упражнение «В порту. Акватория» | 2мин30сек | обратить внимание на правильное выполнение упражнений |
| 3) | Упражнение «Финская полька» | 3мин | следить за правильной постановки стопы, за осанкой и темпом |
| 4) | Танцевальное упражнение на фито-мяче «Фея моря» | 4мин | все движения выполнять пластично, легко |
| 5) | Мячи убрать |  |  |
| 6) | Упражнение «Песня волшебника Сулеймана» | 2мин30сек | спину держать прямо, выполнять чёткие движения кистями рук |
| 8) | Игра «Передай мяч ногами» | 2раза | мяч предавать по кругу только стопами, руки на полу в упоре |
| III | Заключительная часть | 4 – 5 мин |  |
| 1) | Ходьба по залу, построиться для выполнения заключительного упражнения | 1мин |  |
| 2) | Танцевальное упражнение «Жаворонок» | 2мин | все движения плавные, упраж- нение на расслаб-ление |
| 3) | Подведение итогов занятия | 1мин |  |

Развернутый конспект.

*Цель:* укрепление осанки и профилактика плоскостопия через танцевальные упражнения.

*Задачи:* Повторение упражнений на фитболе «Фея моря»; совершенствовать выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук «Песня волшебника Сулеймана»; упражнений направленных на укрепление свода стопы и развития сердечно – сосудистой системы организма; содействовать развитию ловкости, координации движений и ориентировке в пространстве.

*Пособия:* фитоболы по количеству детей, МР3 магнитофон, мягкий мяч для игры.

*Количество детей:* 6 чел.

*Место проведения:* музыкальный зал.

Дети входят в зал. Становятся в одну шеренгу.

Воспитатель: « Равняйся! Смирно! Здравствуйте, ребята!»

Ответ детей: «Здравствуйте!»

Воспитатель: ребята, сегодня у нас будет интересное занятие. Мы отправимся с вами в путешествие. По дороге нам встретятся «Горошины цветные», мы побываем с вами на «Воробьиной дискотеке», затем отправимся «В порт», там станцуем «Финскую польку». Побываем в гостях у «Феи моря» и «Волшебника Сулеймана». И в конце занятия мы превратимся в «Жаворонков» и будем танцевать. Ну что – готовы?

Ответы детей: ДА!!!

Воспитатель: тогда в путь! Направо, раз-два! Налево в обход по залу шагом марш!(дети проходят 1 круг). Для начала поиграем. Игра «Замри»(повторить 2-3 раза). Молодцы, ребята! Все команды выполняли верно. Продолжаем наш путь, а вот и «Горошины цветные» (выполнение танцевального упражнения «Горошины цветные»).

Воспитатель: горошины покатились дальше, а мы с вами отправляемся на воробьиную дискотеку! Чтобы туда попасть, нам нужны фито-мячи (дети подходят к мячам, берут и располагаются по залу в шахматном порядке лицом к воспитателю сидя на фито-мячах). А сейчас «Воробьиная дискотека!» (выполнение танцевального упражнения на фито-мяче «Воробьиная дискотека»).

Воспитатель: Ой, ребята, нам нужно срочно бежать в порт(дети ставят фито-мячи на место, а сами становятся на свои места). Вот мы и пришли (выполнение танцевального упражнения «В порту. Акватория»).

Воспитатель: ребята, вы еще не устали? Силы есть у вас?

Ответы детей: ДА!!!

Воспитатель: тогда продолжаем. А сейчас нам надо станцевать «Финскую польку». Приготовились?

Дети: да! (выполняю танцевально упражнение «Финская полька»).

Воспитатель: молодцы! Вижу, что силы у вас еще есть. Ребята, вот мы и пришли в гости к «Феи моря». Возьмите фито-мячи, мы сейчас для нее покажем танцевальное упражнение (выполнение танцевального упражнения на фитболе «Фея моря»).

Воспитатель: ребята, Фее очень понравилось, как вы выполняли упражнения (дети убирают фито-мячи на место). Но нас ждет еще один сказочный персонаж – волшебник Сулейман (дети принимают исходное положение сидя по-турецки перед выполнением упражнения. Упражнение «Песня волшебника Сулеймана»).

Воспитатель: теперь настало время интересной игры «Передай мяч ногами».

Дети садятся в круг. У одного из них мяч зажат между стоп, руками он упирается в пол. Поднимает ноги от пола и передает рядом сидящему ребенку мяч, тот принимает мяч только стопами и передает дальше. Цель: не уронить мяч. Игра повторяется 2 раза.

Затем дети встают, отдают мяч воспитателю. Ходьба в колонне по одному (1 – 2 круга). Отмашка рук, четкие движения.

Воспитатель: ребята, а сейчас мы превратимся с вами в жаворонков ( танцевальное упражнение на расслабление «Жаворонок»).

Воспитатель: вот и закончилось наше занятие. Ребята, а какие упражнения вам понравились? Какая польза от выполнения этих упражнений? Какие физические качества сегодня совершенствовали?

Ответы детей.

Воспитатель: сегодня вы все были молодцы!!! Все справились со сложными заданиями! Занятие наше окончено. Равняйся! Смирно! До свидания, ребята!

Дети: До-сви-да-ни-я!

Дети выходят из зала.