

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи  
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 37 «Золотая рыбка»**

**Фитбол-сказка**

**«Просто так»**

**в средней группе компенсирующего вида.**

**Подготовила: Горяник И.В.**



**г. Керчь, 2019 г.**

**Цель.** Развитие двигательной активности по средством театрализованной деятельности.

Образовательные задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- формировать устойчивый интерес к театрально-игровой деятельности;
- совершенствовать артистические навыки детей в плане переживания и воплощения в

образа, а также их исполнительные умения

- познакомить детей с эмоциями радости, грусти, обиды, злости, испуга, и их проявления.

Развивающие задачи:

- развивать двигательные способности детей: силу, гибкость, координацию движений через упражнения на фитболе;
- развивать дыхательную систему;
- развивать музыкально-ритмические, танцевальные и творческие способности детей;
- развивать коммуникативную и эмоционально-волевую сферы;
- развивать интерес к театрализованной деятельности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим;
- воспитывать умение следить за развитием в драматизации театрального произведения

Оздоровительные задачи:

- формирование навыка правильной осанки;
- профилактика и коррекция различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов;
- общее укрепление организма через упражнения на фитболах.

Предварительная работа: показ мультфильма «Просто так». Разучивание правильной посадки на фитболе. Ознакомление с правилами безопасности выполнения упражнений на фитболе. Дать представление и разучить основные исходные положения на фитболе и с ним. Ознакомить с приемами самостраховки. Учить выполнение общеразвивающих упражнений сидя на мяче. Разучить упражнения с фитболом. Разучить пружинистые покачивания на мяче и перекаты. Учить выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с пружинными покачиваниями на фитболе. Разучить исходное положение на мяче. Разучить переходы из одних исходных положений в другие. Учить упражнения на удержание равновесия. Разучивание игровых упражнений на координацию

движений и речи на фитболе: Замок, Зайчик, Бабочка, Лисичка, Колечко, Веточка, Птица, Маятник. Разучивание музыкально-ритмических комплексов на фитболе «Вместе весело шагать», «Белые кораблики».

Актеры:

Мама: Зайчик, Мишка, Лисичка, Лягушонок, Птенчик.

Атрибуты

Элементы костюмы персонажей сказки, фитболы для каждого ребенка, декорация-дерево, болото.

Мультимедийное оборудование, ноутбук, экран. Презентация «Просто так».

Ход занятия.

Дети входят в зал. Предварительно фитболы выставлены в две шеренге на расстоянии метра друг от друга. Дети становятся за фитболами. На мультимедийном экране выставлен Слайд 1.



**Воспитатель.**

Внимание! Внимание!

Дорогие зрители,

Чудеса сейчас придут

Интересно будет тут!

Я на вас погляжу ,

Да и сказку расскажу!

Вы на ус всё намотайте,

Сказку рассказать мне помогайте!

Дети выполняют музыкально-ритмический комплекс на мячах «Вместе весело шагать»

<b>ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ (Из кинофильма «И снова Анискин»)</b> Слова М. Матусовского Музыка В. Шаицкого	
<b>Припев:</b>	
Вместе весело шагать по просторам,	Стоя, мяч на полу. Поставив правую ногу на мяч, выполнить движение руками: вперед, вверх, в стороны, вниз.
По просторам, по просторам!	То же, придерживая мяч левой ногой.
И конечно, припевать лучше хором,	Присесть в ритм слов, держась за мяч; и вставать, не отрывая рук от мяча.
Лучше хором, лучше хором!	Поднять мяч над головой, ходьба на носках.
1.Спой-ка с ними, Перепелка-перепелочка. Раз, иголлка, два, иголлка – Будет елочка, Раз, дощечка, два, дощечка – Будет лесенка, Раз, словечко, два, словечко – Будет песенка.	Ходьба на пятках мяч перед грудью.
<b>Припев</b>	Такой же
2.В небесах зари полоска заполочется.	Ходьба с высоким подниманием колена, ударяя коленями по мячу.
Раз, березка, два, березка – Будет рошица, Раз, дощечка, два, дощечка – Будет лесенка, Раз, словечко, два, словечко– Будет песенка	Ходьба с захлестыванием голени, мяч перед грудью
<b>Припев</b>	Такой же
3.Нам счастливую тропинку Выбрать надобно. Раз дождинка, два дождинка – Будет радуга, Раз, дощечка, два, дощечка – Будет лесенка, Раз, словечко, два, словечко– Будет песенка	Ходьба на внешних сводах стопы; мяч перед грудью.
<b>Припев</b>	Такой же

Дети садятся друг за другом в две шеренги на фитболы.

**Воспитатель.** Мы оказались сами на полянке. **Слайд 2** Давайте посмотрим, что вокруг нас.

(Звучит звуки живой природы)



### Дыхательная гимнастика «Ароматы природы»

#### 1. Упражнение «На лугу вырос цветок»

И.П. – основная стойка на фитболе

На счет 1 вдох через нос. Поднять руки через стороны в верх.

На счет 2 выдох через рот со звуком «а-а-х». Опустить руки вниз. И.П.

#### 2. Упражнение «Подул ветерок»

И.П. – основная стойка на фитболе. Руки сложены на груди.

На счет 1 вдох через нос. Развести руки в стороны.

На счет 2 выдох через рот со звуком «ф-ф-ф-у». Руки вытянуты вперед. Подуть на одони.

Вернуться в И.П.

#### 3. Упражнение «Цветок качается на ветру»

И.П. – основная стойка на фитболе, руки на поясе.

На счет 1 вдох через нос. Перекат на носки.

На счет 2 выдох через рот. Перекат на пятки.

**Слайд 3**



**Воспитатель.** Ребята вот мы и пришли в сказку посмотрите какой красивый замок, но на нем висит замок давайте попробуем открыть его.

*Пальчиковая гимнастика «Замок»*

*Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:*

- На двери висит замок.
- Кто его открыть бы мог?
- Постучали,

*На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы*

- Покрутили,

*Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.*

- Потянули

*Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.*

- И ... не открыли!

Нет не получается может нам поможет наши веселые фитболы

**Слайд 4**

# ЗАМОК



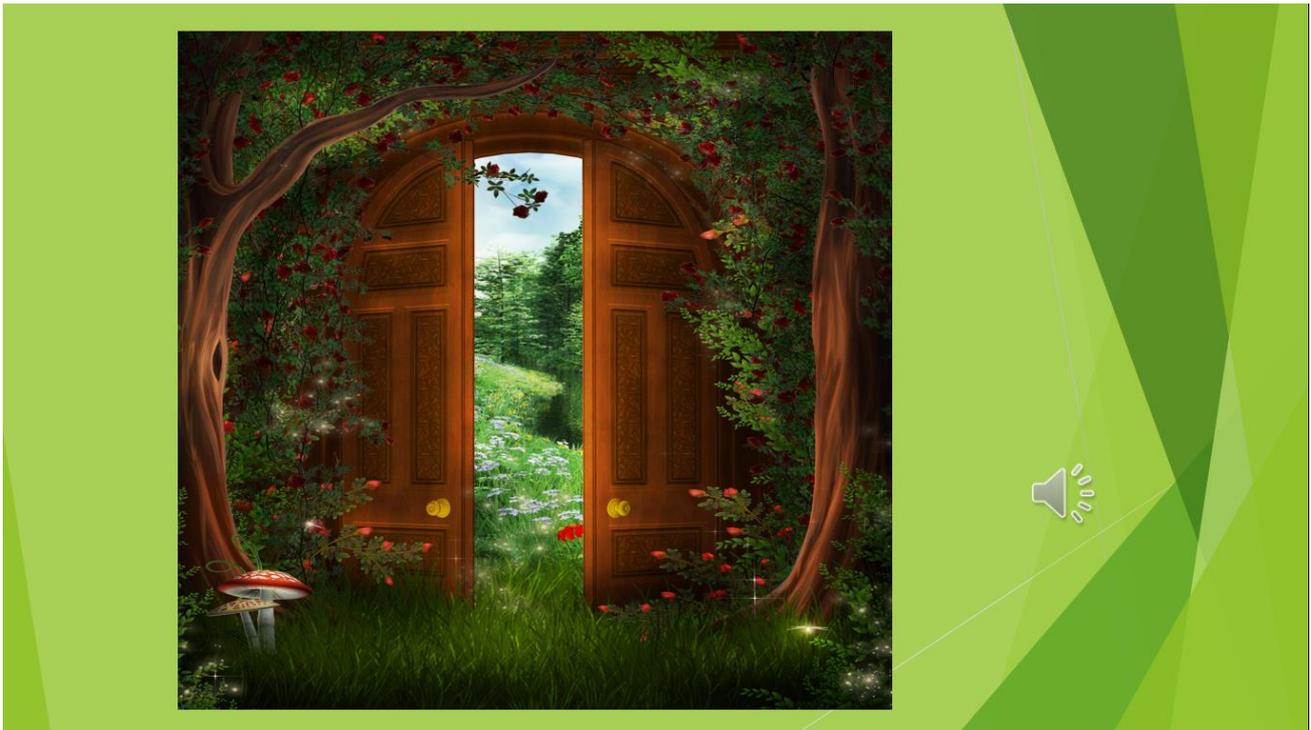
Замочек, дверь открой,  
Где ключик золотой?  
Скажи секрет друзьям:  
Ему, и ей, и нам.



## Упражнение «Замок»

ЗАМОК		
	Замочек, дверь открой, Где ключик золотой? Скажи секрет друзьям: Ему. и ей, и нам.	
<p><b>Исходное положение.</b> Сед с опором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, мяч между стоп.</p> <p>Обхватить руками приподнятые с мячом ноги в максимальной группировке.</p>		
<p><b>Терапевтический эффект.</b> Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бедер, развивает координацию движений.</p>		

**Воспитатель.** Ребята, вот замок и открылся. **Слайд 5** (звучит музыка открывающейся волшебной двери)



Слайд 6



**Воспитатель.**

А здесь веселый ЗАЯЦ. Под музыку появляется Заяц.

Заяц. Я так рад у меня так много морковки. Хороший урожай в этом году.

Слайд 7

# ЗАЙЧИК



Скачет зайка на опушке,  
Он живой, а не игрушка,  
Дайте зайке лист капустный,  
Самый лакомый и вкусный



## Упражнение «Зайчик»

ЗАЙЧИК		
	Скачет зайка на опушке, Он живой, а не игрушка, Дайте зайке лист капустный, Самый лакомый и вкусный.	
<p><b>Исходное положение.</b> Стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.</p>		
<p><b>Терапевтический эффект.</b> Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.</p>		

## Слайд 8



Под музыку выходит грустный МЕДВЕДЬ

Медведь. Вздыхает.

Заяц. Мишка, а почему ты такой грустный?

Медведь: Я грустный потому что, мне никто никогда не дарил подарков. Вздыхает.

Заяц. Как же мне помочь Мишке.

**Слайд 9**



Под музыку влетает бабочка, делает круг по залу и присаживается за цветком.

Заяц: Я придумал. Я соберу Мишке букет и подарю. Бабочка ты поможешь мне?

Бабочка: А ты поиграешь со мной?

Заяц: Конечно.

Слайд 10

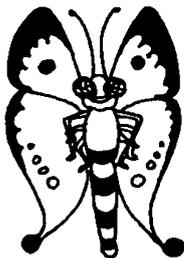
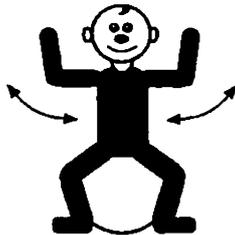
## БАБОЧКА



Бабочка летает  
летом на ветру,  
Бабочка играет  
с солнышком в саду.  
За бабочкой капризной  
мне не уследить,  
Крыльев жест волшебный  
мне не повторить



## Упражнение «Бабочка»

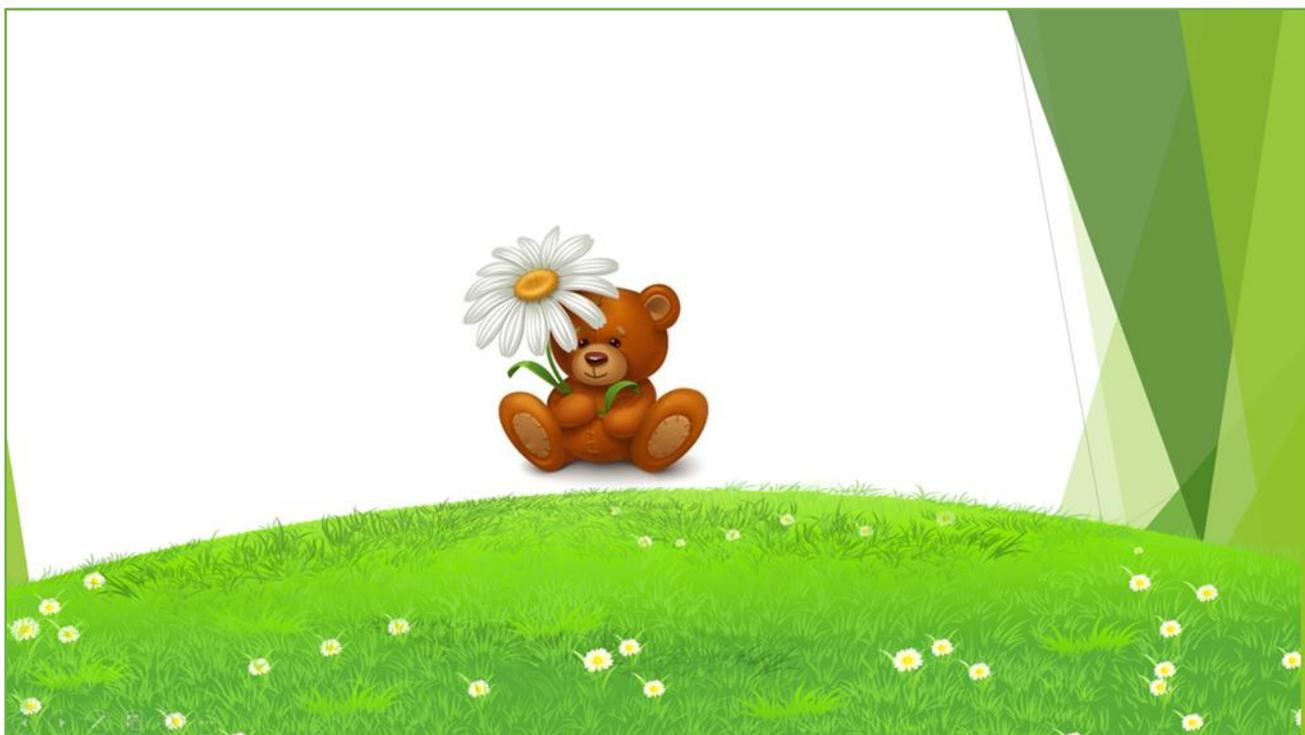
<b>БАБОЧКА</b>		
	<p>Бабочка летает летом на ветру, Бабочка играет с солнышком в саду. За бабочкой капризной мне не уследить, Крыльев жест волшебный мне не повторить</p>	
<p><b>Исходное положение.</b> Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья».</p> <p>Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз)</p>		
<p><b>Терапевтический эффект.</b> Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.</p>		
<p><b>Особое внимание!</b> Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали»</p>		

Заяц из-за цветка достает букет и дарит Мишке. Бабочка улетает.

Мишка. Это мне? (удивляется) А за что?

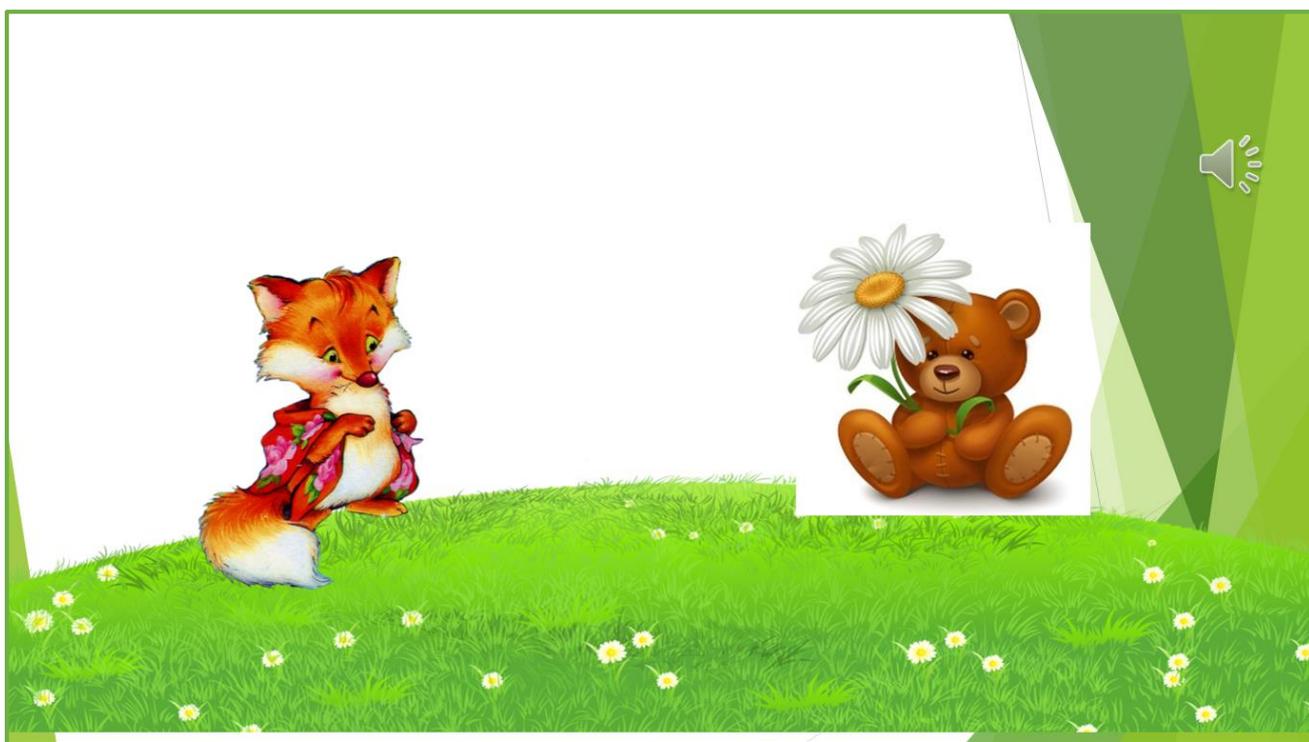
Заяц. Просто так! (Улыбается)

### Слайд 11



**Воспитатель:** А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело припрыгивая, побежал Мишка дальше. (Дети выполняют прыжки на фитболах один круг по залу и занимают свои места)

### Слайд 12



Под музыку выбегает ЛИСИЧКА. Она обиженна.

**Мишка:** Лиса, а почему ты такая обиженная?

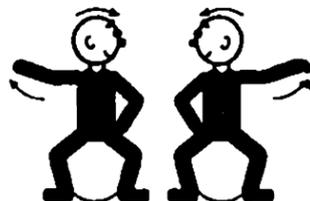
**Лиса:** А я тебе сейчас расскажу.

### Слайд 13

# ЛИСИЧКА



Рыжая лисичка  
По лесу бежала,  
Хитрая лисичка  
Хвостиком махала.  
А за ней собаки,  
Злые забияки,-  
Хвостиком вильнула,  
Собак обманула.

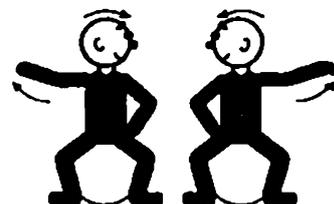


## Упражнение «Лиса»

### ЛИСИЧКА



Рыжая лисичка  
По лесу бежала,  
Хитрая лисичка  
Хвостиком махала.  
А за ней собаки,  
Злые забияки,-  
Хвостиком вильнула,  
Собак обманула.



**Исходное положение.** Стоя, мяч на полу перед собой.

В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприсиде, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону.

Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.

**Терапевтический эффект.** Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет плечевого пояса.

**Особое внимание!** При выполнении поворотов важно, чтобы ребенок глазами проследил за рукой, которая показывает «хвостик». В этом случае выполнение упражнения будет более продуктивным и полезным. Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем

Лиса: Я, когда убегала, колечко свое любимое потеряла. Обижаюсь на собак.

Мишка: А какое было колечко? Красивое?

Лиса: Я тебе покажу.

# КОЛЕЧКО



У меня колечко,  
А на нем сердечко,  
Я его храню,  
Я его люблю.

Выйду на крылечко,  
Брошу в сад колечко,  
Пусть дружок найдет  
И скорей придет.



Упражнение «Колечко»

<b>КОЛЕЧКО</b>		
	<p>У меня колечко, А на нем сердечко, Я его храню, Я его люблю.</p> <p>Выйду на крылечко, Брошу в сад колечко, Пусть дружок найдет И скорей придет.</p>	
<p><b>Исходное положение.</b> Сидя на мяче, руки опущены вниз.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На первую строчку поднять руки «колечко» перед собой, затем вверх;</li> <li>• На вторую строчку опустить руки в и.п. вниз ладонями</li> <li>• На третью и четвертую строчки быстро поднять руки и сцепить их вверху, посмотреть глазами на ладонки и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной.</li> </ul> <p>Выполнить по два раза. Во втором куплете повторить движения первого</p>		
<p><b>Терапевтический эффект.</b> Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.</p>		
<p><b>Особое внимание!</b> Сидя на мяче, необходимо постоянно следить за правильной осанкой. Упражнение осуществляется при постоянной вибрации на мяче. Следить за дыханием ребенка.</p>		

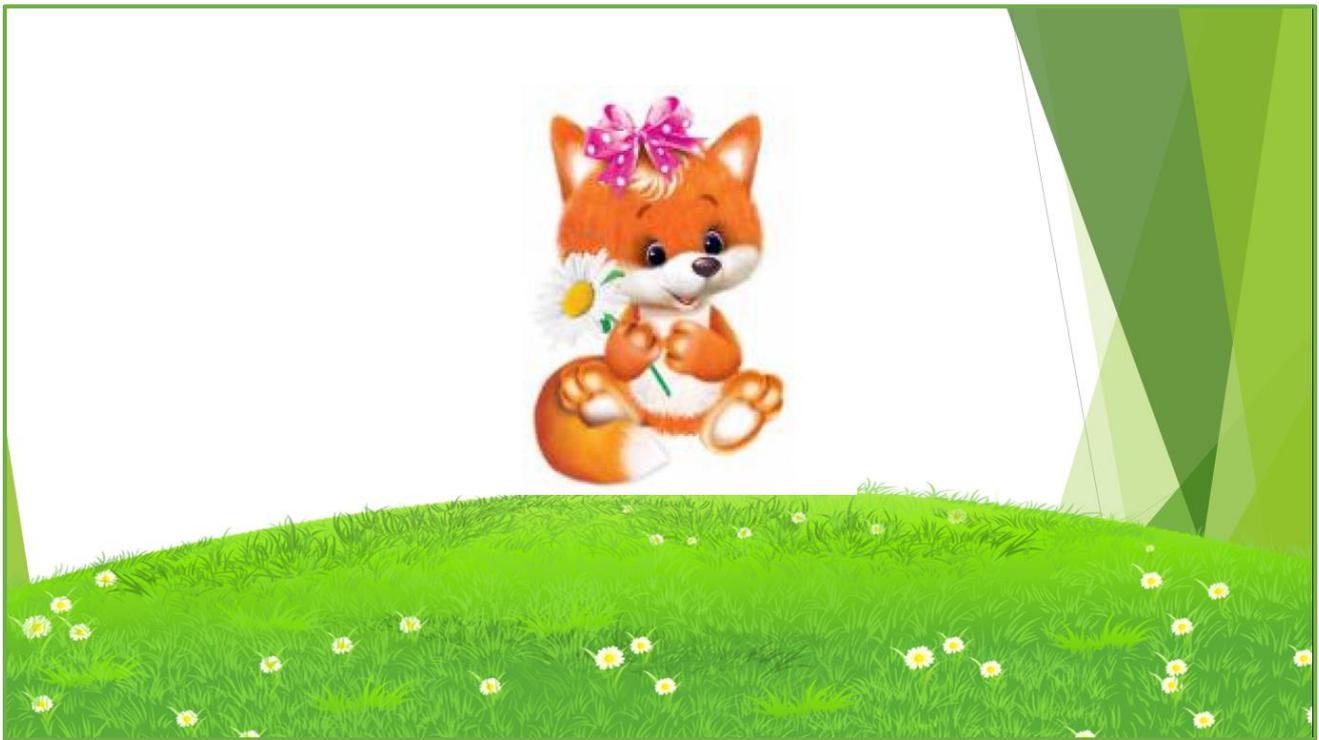
Мишка: Не обижайся. Держи это тебе. (Дарит букет).

Лиса: А за что ты мне цветы даришь?

Мишка: Просто так!

Дети делают прыжки на фитболах. Один круг по залу.

**Слайд 15**



**Воспитатель.** Лиса сразу перестала обижаться. Да и как можно обижаться если тебе цветы дарят. Пошла лисичка радостная дальше по лесу.

**Слайд 16**



Лисичка подходит к камышам. Под музыку выпрыгивает злой ЛЯГУШОНКА.

Лиса: Здравствуй лягушонок. А почему ты такой злой.

Лягушонок: Сажу в этом болоте, сажу. И ничего кроме него и не вижу. Вот и печальюсь.

Лиса: Не печалься лягушонок держи букет. Это тебе.

Лягушонок. Это мне? (Удивляется и берет букет). А почему ты мне помогаешь?

Лиса: Просто так!

Дети делают прыжки на фитболах. Один круг по залу.

### Слайд 17



Лягушонок и лиса подходят к дереву. (За ним прячется ПТЕНЧИК и пищит тихонько)

Лягушонок: Кто это пищит?

Птенчик: (Испуганно) Это я.

Лиса: Кто я?

Птенчик: Это я птенчик. (Выходит и дрожит от страха).

Лягушонок. Ты почему такой испуганный? Мы тебя не обидим.

Птенчик: Подул сильный ветер, и я упал с ветки. Вот я вам покажу.

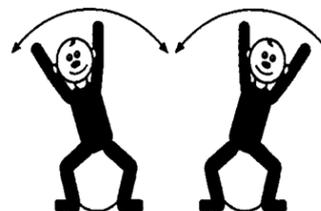
### Слайд 18

# ВЕТОЧКА



Веточка пушистая,  
Пышный куст сирени.  
До чего душистая,  
Что ломать не смеем.

Веточка нарядна  
На ветру качалась,  
Песенка веселая  
Пелась, не кончалась.



Упражнение «Веточка».

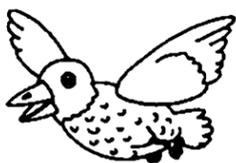
ВЕТОЧКА		
	<p>Веточка пушистая, Пышный куст сирени. До чего душистая, Что ломать не смеем.</p> <p>Веточка нарядна На ветру качалась, Песенка веселая Пелась, не кончалась.</p>	
<p><b>Исходное положение.</b> Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.</p> <p>Сидя на мяче выполняют наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.</p>		
<p><b>Терапевтический эффект.</b> Упражнение на боковые мышцы туловища.</p>		
<p><b>Особое внимание!</b> Следите за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.</p>		

Лягушонок: Держи это тебе. (Дарит букет).

Лиса. Ты же птица у тебя все получится вот смотри как надо летать.

Слайд 19

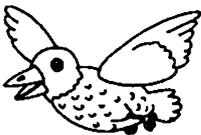
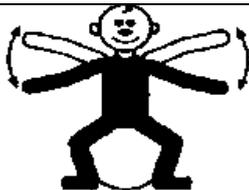
# ПТИЦА



Птицу в клетку не сажай,  
Отпусти ее на волю,  
Добрым словом  
провожай,  
Пусть летает в поле.



Упражнение «Птица».

ПТИЦА		
	Птицу в клетку не сажай, Отпусти ее на волю, Добрым словом провожай, Пусть летает в поле.	
<b>Исходное положение.</b> Сидя на мяче, руки опущены вниз. Выполнять маховые движения обеими руками одновременно – «большие крылья»		
<b>Терапевтический эффект.</b> Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.		
<b>Особое внимание!</b> Обратить внимание на постоянную вибрацию на мяче в ритм движений руками. Особое внимание обратить на выполнение этого упражнения мальчиками, так как для них задание на пластичность бывает наиболее сложными.		

Птенчик начинает летать радостно по залу.

Птенчик: Ура! Я умею летать, спасибо.

Звучит музыка боя часов. **Слайд 20**



**Воспитатель.** Ребята часы нам подсказывают что пора возвращаться в детский сад.

Слайд 21

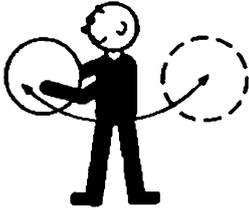
## МАЯТНИК



Качаться я весь день подряд  
Для вас , ребята, очень рад.  
Я -маятник – трудяга,  
Хоть и устал, бедняга.



## Упражнение «Маятник»

МАЯТНИК		
	<p>Качаться я весь день подряд Для вас , ребята, очень рад. Я –маятник – трудяга, Хоть и устал, бедняга.</p>	
<p><b>Исходное положение.</b> Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.</p>		
<p><b>Терапевтический эффект</b> Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхней конечностей.</p>		
<p><b>Особое внимание!</b> При выполнении упражнения мяч, руки и спина ребенка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы туловища было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола.</p>		

## Слайд 22



Дети выполняют музыкально-танцевальный комплекс «Белые кораблики»

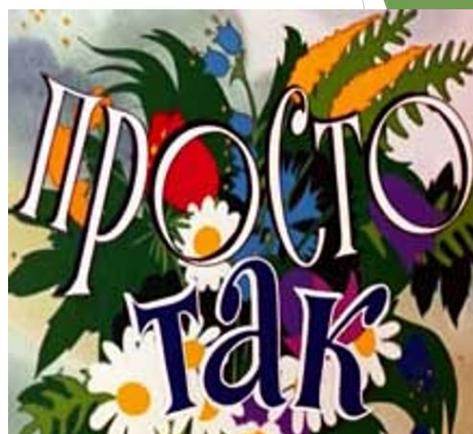
## БЕЛЫЕ КОРАБЛИКИ

(Из музыкальной сказки «Площадь картоных часов»)

Слова Л. Яхнина Музыка В. Шаицкого

1. Белые кораблики, белые кораблики	Сидя на мяче. Поднимать медленно одну руку и опустить ее, затем другую и опустить
По небу плывут,	Покачивание свободными мягкими руками над головой
Белые кораблики, белые кораблики	Повторить движение первой фразы
Дождики везут. (Проигрыш.)	Перейти в положение стоя на коленях.
2. Пристани корабликам, пристани корабликам	Выполнить наклон вперед, откатив мяч вперед как можно дальше, вернуться в исходное положение
В небе не нужны	Прокатить мяч вокруг себя по часовой стрелке.
Пристают кораблики, пристают кораблики	Прокатить мяч против часовой стрелки.
В маковке сосною (Проигрыш)	Перейти в положение сидя на мяче
3. Все плывут кораблики, Все плывут кораблики	Руки свободно опущены вниз. «Рисовать восьмерку» кистью правой руки, затем левой.
К нам издалека.	Развести руки ладонями вверх вперед, в стороны, вниз.
Белые кораблики, белые кораблики,	Повторить движения предыдущей фразы.
Эти облака. (Проигрыш)	Покачивание рук над головой. Медленно опустить на слова «это облака».

### Слайд 23



**Воспитатель:** Вот и сказочке конец

Ребята вам понравилось делать добро?

Дети Да!

**Воспитатель:** а это было сложно

Дети нет!

**Воспитатель**

Доброта нужна всем людям,

Пусть побольше добрых будет.

Говорят, не зря при встрече

«Добрый день» и «Добрый вечер».

И не зря ведь есть у нас

Пожелание «В добрый час».

Доброта — она от века

Украшение человека...

(Под Музыка «Улыбка» из мультфильма «Крошка Енот» держа перед собой фитбол дети выходят из зала.)

#### Литература:

1. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
2. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина «Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой»
3. .Калмыкова Л.Н. Здравствуй, пальчик! Как живешь? :картотека тематических пальчиковых игр/сост. Л.Н. Калмыкова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 247 с.
4. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия/авт.-сост. Е.В. Михеева. –Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 155с.
5. <https://happy-school.ru>