государственное бюджетное образовательное учреждение

Самарской области

средняя общеобразовательная школа №16

с углубленным изучением отдельных предметов

г.о. Жигулевск Самарской области

структурное подразделение детский сад «Вишенка»

445354, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулёвск,   
город Жигулёвск, Ул. Ленинградская 9. телефон/факс: 8-848-62-2-11-00   
e-mail: [egr27@mail.ru](mailto:egr27@mail.ru)

**Конспект физкультурно-психологического занятия для детей подготовительной к школе группы «*Путешествие в город «Достигай-ка»»* с использованием технологии балансир, глайдинг и психологических тренингов.**

Составил:  
Ф.И.О. /Должность. **Шутилова Светлана Александровна инструктор по физической культуре**

**Галимова Екатерина Евгеньевна**

**педагог - психолог**

**14. 06. 2018 год**

**Конспект физкультурно-психологического занятия для детей подготовительной к школе группы «*Путешествие в город «Достигай-ка»»* с использованием технологии балансир, глайдинг и психологических тренингов.**

***Интеграция образовательных областей:*** «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие».

***Цель:*** развить физические качества ребенка и психологически подготовить к спортивным соревнованиям, через формирование навыков самоконтроля.

***Задачи:***

**1.** Развивать физическое качество равновесие, ловкость, силу через организацию общеразвивающих упражнений на балансирах («Физическое развитие»)

**2.** Закреплять и совершенствовать основные виды движений в играх- эстафетах. («Физическое развитие»)

**3.** Формировать умение детей слушать текст, выполнять движения в соответствии с содержанием («Речевое развитие»)

**4.** Продолжать формировать умение соотносить движения с музыкой («Художественно – эстетическое развитие»)

**5.** Продолжать осуществлять коррекционно-развивающую работу для детей с проблемами в общении в условиях подвижных игр и психологических тренингов («Социально – коммуникативное развитие»).

**6**. Создать положительно эмоциональный фон воспитанников нетрадиционными способами («Градусник настроения», «Копилка достижений») к занятию по физической культуре, формировать навыки самоконтроля. («Социально – коммуникативное развитие»).

***Методы и приемы:***

*- практические: разминка, игры-эстафеты, игровая ситуация;*

*- наглядные: показ упражнения, слушание музыки;*

*- словесные: указания, вопросы, пояснения.*

***Материалы и оборудование:***

Магнитофон, аудиозаписи музыки; балансиры – по количеству детей; мягкие модули для построек, схема постройки; мешочки с песком весом 200 гр., по количеству детей, две корзины диаметром 60 см., длинный шнур (3м.); бумажные тарелки по 2шт. на ребенка, (для технологии глайдинг), образец инопланетного флага состоящий из 7 цветных полосок, и 2 комплекта разрезанных полосок того же цвета; «градусник настроения», 2 кувшина, пластиковые стаканчики, вода, пищевой краситель, «сундук достижений».

**Логика образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | ***Дозировка*** | ***Организационно – методические рекомендации*** |
| ***Вступительное слово***  **Психолог:** Здравствуйте, ребята! Вы снова пришли в физкультурный зал и перед началом занятия я предлагаю вам встать в круг.  У меня в руках сейчас «Градусник настроения» для вас,  Его по кругу передай и настроенье измеряй.  - У меня сегодня очень радостное настроение *(педагог-психолог устанавливает деление радость на шкале градусника),* я так рада вас всех видеть!  Теперь ты, дружок, держи, про настроенье расскажи.  *(Дети передают «Градусник настроения» по кругу, по очереди рассказывая о своем настроение).* **Инструктор по физической культуре:** Чтобы сегодня у всех улучшилось настроение, я предлагаю вам отправиться в волшебный город под названием «Достигай-ка», а волшебный он потому, что погуляв по его улицам, вы сможете стать самыми, самыми, самыми. | | | |
| **I** | **Вводная часть.** | ***8мин*** | |
|  | **Инструктор:** И так отправляемся. В колонну по одному становись. А пойдем мы с вами через лес. Помните, что в лесу живет много зверей и птиц. Мы будем идти осторожно, друг за другом (*звучит* *мелодия «звуки леса»*) Выпрямили спины. «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо раз, два» За направляющим в город «Достигай-ка» через лес шагом марш!   * Ходьба в колонне по одному   - Тише, тише, не шумите, вы зверюшек не спугните   * Ходьба на носках, руки вверх, ладонями друг на друга * Ходьба обычная   - По кочкам, по болотам идти нам нелегко   * Ходьба на пятках   - Лес дремучий на пути, надо нам его пройти   * Ходьба обычная   - По кочкам, по болотам идти нам нелегко   * Ходьба обычная, на высоких четвереньках   - Снова тихо мы идем, никого мы не спугнем.   * Ходьба обычная   - А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом   * Лёгкий бег   - Если в лес ты попадешь, много ты преград найдешь   * Ходьба по ребристой дорожке, по следам, по кочкам, по канату прямо.   ***Упражнение на дыхание «Легкий ветерок»***  ***И.п.***: стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе.  *Выполнение:*Взрослый предлагает ребенку подуть на веточку с листочками или на листочки, вырезанные из папиросной бумаги, как ветерок, сопровождая действия ребенка стихотворным текстом:  Очень жаркий день-денечек. Дунь-подунь, наш ветерочек. Ветерочек, ветерок, Дунь-подунь, наш ветерок.  Ходьба в колонне по одному. В конце ходьбы дети берут палки и выполняют перестроение в две колонны через центр. | *30 сек*    *30 сек*  *20 сек 2 раза в чередовании с ходьбой*  *20 сек*  *20 сек 2 раза в чередовании с ходьбой*  *20 сек*  *30 сек*  *20 сек*  *1,5 мин*  *1 мин*  *2-3 раза*  *20 сек* | Колени не сгибать, подтянуть живот.  Следить за осанкой.  Дыхание не задерживать.  Следить за тем, чтобы во время вдоха рот был закрыт |
| **II** | ***Основная часть*** | ***20мин*** | |
|  | **Инструктор:** Вот, ребята, мы с вами и добрались до моря. И теперь, мы должны преодолеть морскую качку на нашем корабле.  **ОРУ на балансирах.**  *Выполняются под музыку «Пираты Карибского моря».*  **1. «Капитан»**  И.п.: стойка перед балансиром, ноги на ширине плеч, руки свободно.  1-4 встать на балансир, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, правую (левую) руку согнуть в локте поднести ко лбу («капитан смотрит вдаль»), выполнять перекаты перенося тяжесть тела с одной ноги на другую  5 – И.п.  **2. «Абордаж»**  И.п.: стойка перед балансиром боком, ноги вместе, руки свободно.  1-4 встать на балансир боком, ноги расставить по краям балансира, колени слегка согнуты, правая рука над головой изображает размахивание саблей, левая рука на поясе, выполнять перекаты перенося тяжесть тела с одной ноги на другую  5 – И.п.  **3. «Сундук»**  И.п.: стойка перед балансиром, ноги вместе, руки на поясе  1 – 3 наклон вперед, правую руку опустить в центр балансира, удерживать положение некоторое время, стараться не касаться краями балансира пола, ноги держать прямо  4 – И.п.  Выполнить тоже левой рукой.  **4. «Планка».**  И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира  1 – 3- выпрямить руки, удерживать положение равновесия;  4 – И.п.  **5. «Сильный пират».**  И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира;  1 – выпрямить руки, удерживать положение равновесия;  2 – согнуть руки в локтях, удерживать баланс.  **6. «Карамба»**  И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, прямые руки в упоре по краям балансира;  1- 3 - удерживая равновесие руками на балансире, поднять вверх правую (левую) ногу;  4- и.п.  **7.  «Мачта»**  И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки упор сзади за балансиром  1 – 3 - поднять прямые ноги вверх, стараться удерживать положение равновесия  4- И.п.  **8. «Штурвал»**  И.п.: сидя за балансиром, ноги уперев пятками в края балансира, руки на поясе  1 – 4 – удерживать равновесие ногами на балансире.  **9. «Человек за бортом»**  И.п.: лечь спиной на балансир, ноги выпрямлены, руки выпрямлены вдоль туловища, балансир наклонен по форме тела  1- 3 – поднять таз вверх, упереться пятками в пол, удерживать баланс спиной;  4 – и.п.  **10. «Поплавок»**  И.п.: лечь спиной на балансир, руками, согнутыми в локтях, упереться в пол, ноги выпрямлены.  1 – 4 – удерживать баланс спиной на балансире, подтянув согнутые ноги к себе.  **11. «Брасом»**  И.п.: лечь животом на балансир, ноги выпрямить вперед, упереться носками в пол, руки согнуть перед грудью  1- 4 – удерживать баланс животом, руками изображать плавание брасом  **12. «Лодка»**  И.п.: лечь животом на балансир, ноги выпрямить вперед, упереться носками в пол, руки согнуть перед грудью  1 – 4 – удерживать баланс животом, прогнувшись, руки отвести назад, носками упереться в пол.  **ОВД*.***  **Инструктор:** Ребята, посмотрите, мы попали в город «Достигай-ка» и вот его первая улица.   1. **Игра - эстафета «Построй дом»**   Вот вы попали на первую улицу, под названием «Сильная». Совсем недавно на эту улицу забежал великан, он был настолько огромный, что разрушил все дома, жители этой улицы просят у вас помощи. Они предлагают вам по чертежу построить их дома, проявив свою силу. Да, да именно сила понадобится вам для перенесения деталей постройки на их места. Предлагаем разделиться на две команды и приступить к выполнению задания. После того как постройка будет завершена, вам нужно взяться за руки и громко сказать «Мы сильные».   1. **Игра – эстафета «Долети и собери» (с использованием технологии глайдинг)**   Следующая улица, на которую мы пришли, называется «Ловкая», она полна сюрпризов. Вот вам и первый сюрприз-летающая тарелка. Совсем недавно на этой улице, побывали инопланетяне, и забыли здесь свои летающие тарелки. Если вы проявите свою ловкость и память то сможете перелететь на тарелках всю улицу, и собрать флаг инопланетян.  Перелететь нужно на тарелках взявшись за руки, лицом друг другу, отставляя одну ногу и приставляя к ней другую, не потеряв ни одну тарелку. Добравшись до конца улицы на столике вам нужно выложить полоски по цвету флага. По завершению задания, взявшись за руки, громко крикнуть «Мы ловкие». Сейчас я покажу вам сам флаг и досчитаю до 10, в течении этого времени вы должны его запомнить, и по команде «марш» приступить к выполнению.   1. **Игра – эстафета «Попади в корзину»**   А сейчас мы проверим вашу меткость, следующая улица встретившаяся на нашем пути называется «Меткая», но чтоб ее преодолеть нам нужно попасть в обручи мешочками с песком и тем самым мы откроем врата ведущее на площадь победы, если мешочек с песком попал в цель вы молодцы, а если нет то говорите комплимент команде соперников. По 2 броска у каждого и не забудьте сказать «мы меткие».   1. **Игра «Сохрани равновесие»**   Мы попали на улицу под названием «Умная», такую улицу пройти не каждый сможет. Итак, слушайте внимательно! Стоя на одной ноге, решите задачу. У Маши одно яблоко и Миши одно яблоко. Сколько яблок будет у ребят вместе? Молодцы, а теперь положите правую руку на живот, левой погладьте себя по затылку, повторяйте три раза, «Я умный!»  Игра повторяется, дети сохраняют равновесие, стоя на левой ноге, инструктор считает до 10. | 8 раз  8 раз  По 2раза каждой рукой  20 сек  4 раза  По 2 раза каждой ногой  4 раза  15 сек  8 раз  20 сек  8 раз  15 сек  1 раз  1 раз  1 раз  По 2 броска каждой рукой  2 раза на правой и левой ноге | Следить за осанкой: плечи опущены  Во время наклона, следить за тем, чтобы колени были прямыми  Следить за тем чтобы, спина была ровной, без провисов.  Руки сгибать как можно ниже, при этом удерживать баланс руками  Следить за тем, чтобы дети удерживали баланс руками, во время подъема ноги  Ноги держать прямо, оттягивая носки от себя  Следить за осанкой, тянуть макушку к полу, плечи опущены  Отсчет вести по движениям рук  Отсчет вести по движению рук  Следить за осанкой, равномерным подъемом плеч.  Следить за тем, чтобы дети передавали эстафету, касаясь следующего участника рукой и не заступали за линию старта.  Следить за тем, чтобы дети во время прохождения эстафеты не теряли тарелочки под ногами с силой передвигали их, подтягивая носком ноги.  Один бросок мешочка выполняется правой, а другой левой рукой.  Во время сохранения равновесия, согнутую ногу держать, прижав к выпрямленной, колено к колену. |
| **III** | ***Заключительная часть:*** | ***3-4 мин*** | |
|  | **Инструктор:**  Посмотрите, у нас на пути площадь «Счастья», а как же тогда здесь оказался «Сосуд слез»? *(обращает внимание на кувшин с чистой водой).* А, так это ваши слезы от ваших неудач и проигрышей. Давайте совершим маленькое чудо: освободим сосуд «Печальных слез» и наполним сосуд «Слезами радости», потому, что люди не всегда плачут от горя и печали, но и от радости. Вставайте цепочкой, я буду наливать воду из сосуда «Слез печали», а вы переливать ее друг другу стараясь не пролить не капли, при этом улыбайтесь.  **Инструктор по физической культуре:** О чудо! Вот он сосуд радости со «Слезами радости». Молодцы! Это вы смогли сделать, потому что вы такие радостные и у вас повысилось настроение. *(Вода окрасилась в яркий цвет, при помощи добавления пищевого красителя).*  **Психолог:** Наше путешествие подошло к концу, мы прогулялись по городу «Достигай-ка», и многому научились.  Посмотрите, какой яркий сундучок это наша «Копилка достижений». Давайте положим сюда ваши сегодняшние достижения. Напишите их на листочке: что у вас лучше всего получалось, чего достигли. Кем вы сегодня стали: самым ловким, умным или смелым? А вслух проговорите, что вам понравилось, а что нет и почему*.* |  |  |