**Конспект физкультурного занятия с использованием фитбола**

(подготовительная группа)

**Подготовила и провела:** инструктор по физической культуре Матис А.В.

**Цель:** создание условий для физического развития дошкольника с помощью фитбола.

**Задачи:** развить координацию движений; учить сохранять равновесие при выполнении упражнений на фитболе; закреплять навыки выполнения комплекса ОРУ на фитболе; следить за правильной осанкой; прививать любовь к физической культуре, воспитывать волевые качества.

**Вид занятия**: учебно-тренировочное.

**Оборудование:** фитбол (по количеству детей).

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьзанятия | Содержаниезанятия | Дозировка | Организационно-методическиеуказания |
| **Вводная****часть**  | Дети входят в зал.Построение в шеренгу.Равнение.* Ходьба обычная.
* Ходьба на носках
* Ходьба на пяточках
* Прыжки с продвижением на фитболе.
* Ходьба обычная.
* Ходьба, прокатываю фитбол впереди.
* Ходьба обычная. Перестроение в три колонны на ОРУ.

Дыхательное упражнение«Ветерок». | 3мин | Проходят один круг по залу, по ходу берут по одному фитболу. Следить за дистанцией.Фитбол поднимают вверх над головой на вытянутых руках.Фитбол впереди на вытянутых руках.Сидя на фитболе, держась за ручки, Продвигаться вперед.Фитбол в руках перед собой.Фитбол на полу, прокатывать двумя руками.Фитбол в руках перед собой.Вдох носом, выдох ртом УУУУУУ |
| **Основная часть.****ОРУ** **Основные виды движений** **(10 мин)****Подвижная игра****(4 мин)** | 1. «Наклон голов»

 И.П : сидя на фитболе, руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1: наклоны головы вправо;2: и.п; 3: наклон головы влево; 4: и.п.1. «Руки к плечам» И.П: сидя на фитболе, ноги на полу на ширине плеч, руки в сторону. 1-2: руки к плечам; 3-4: и.п.
2. «Повороты с хлопком» И.П: сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2: поворот вправо, хлопок; 3-4: и.п. Повторить в левую сторону.
3. «Поднять фитбол» И.П: стоя на коленях, фитбол на полу, держать рукми.1-2: руки поднять с мячом вверх; 3-4: и.п.
4. «Наклон вперёд» И.П: сидя на фитболе, руки прямые впереди, ноги на ширине плеч. 1-2: наклоны вперед, достать руками пальцы ног; 3-4: и.п.
5. «Прокатить фитбол» И.П: стоя на коленях, руки на фитболе. 1-4: откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с набольшим прогибом в позвоночнике; 5-8: и.п.
6. «Прыжки» И.П.сидя на мяче, прыжки вокруг себя в обе стороны.

***«Крокодильчик»***И. П: лежа на животе на фитболе, руки упор на полу. Шагая вперед руками, ноги прямые, стопы лежат на фитболе. Зафиксировать положение.***«Мостик»***И.П: лежа на спине на фитболе, руки вдоль туловища, упор ногами. Руки поднимаются через верх, упор руками в пол. Зафиксировать положение.***«Звезда»***И.П: лежа на животе на фитболе, упор рук и ног в пол. Одновременное отрывание ног и рук, изображая фигуру «звезды». Зафиксировать положение.***«Аист»***И.П: стоя перед фитболом, руки опущены вниз. Поднять согнутую ногу в колене, поставить на фитбол. Руки поднять в сторону. Повторить с другой ноги. Зафиксировать положение.**«Салки»**Дети стоят врассыпную по залу, водящий ждут сидя на фитболе за линией. По команде «Раз, два, три, лови» водящий догоняет. Когда засалил водящий, останавливается на мяче и считает до десяти, после может продолжать игру. | 17мин8раз6раз8раз6раз4раза4раза164 раз4 раза4 раза4 раза3-4 раза | Ноги стоят устойчиво, следить за осанкой.Следить за осанкой.Слегка покачиваясь на мяче.Руки прямые.Голова смотрит вниз.Руками держаться за «рожки».При перекате, спина и ноги стараться держать прямые.Стараться удержаться на мяче, страховать руками.Стараться ноги и руки выпряилять.Удержать равновесие.Считалкой выбирается два водящий. Соблюдать правила безопасности при беге по залу. После 2-3 раз водящего можно поменять. |
| **Заключительная часть (5 мин)** | ***«Релаксация»***Стоя на коленях, корпус и руки расслабленные лежат на фитболе.Рефлексия. | 1 раз | Играет спокойная музыка или звуки природы. |