**Сборник конспектов занятий с фитболом для детей с тяжёлыми множественными нарушениями**



Учитель ГУО «ЦКРОиР г. Горки»

Аксючиц Татьяна Ивановна

**Уважаемые педагоги!**

Вы держите в руках «Сборник конспектов занятий с фитболом для детей тяжёлыми множественными нарушения» для формирования у детей правильной осанки.

Фитбол-гимнастика является одним из эффективных методов коррекции нарушений осанки у детей. Специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации помогает расширить возможности воздействия на организм ребенка.

Яркая игровая окраска и индивидуальное разнообразие физических упражнений делают этот вид двигательной активности привлекательным и для детей и для взрослых. Помогают придать занятиям новизну, создаются наиболее оптимальные условия для правильного положения туловища, и поэтому нагрузка, приходящаяся на межпозвоночные диски, будет распределяться равномерно.

Удобство сборника в том, что конспекты распределены в таком порядке, в котором они должны проводиться.

Одно из главных условий проведения занятия – хорошее настроение у ваших малышей и спокойная доброжелательная обстановка.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Занятие №1

Занятие №2

Занятие №3

Занятие №4

Занятие №5

Занятие №6

Занятие №7

Занятие №8

Занятие №9

Занятие №10

**КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ С ФИТБОЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЁЛЫМИ МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**Занятие №1**

**Тема занятия:**катание большого мяча, перебрасывание мяча в парах двумя руками, прыжки на больших мячах.

**Цель:**формирование навыков физических упражнений на фитболе.

**Задачи:**

* + обучить правильной посадке на фитболе;
  + укреплять мышцы спины, живота;
  + формировать у детей правильную осанку.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:**большие мячи фитбол для детей на каждого ребенка.

**Ход занятия**

**Подготовительная.**

**Построение в шеренгу.**

1. **Приветствие.**
2. **Сообщение задач.**
3. **Ходьба:**

* на носках;
* на пятках.

1. **Бег по залу.**

* В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.
* Здравствуйте дети!
* Ребята, сегодня мы с вами будем выполнять упражнения с большим мячом.
* Направо! В обход по залу шагом марш!
* Руки вверх. Идем на носках. Руками тянемся к солнышку.
* Руки на поясе идем на пятках.
* Легкий бег. Шагом.

Продолжение таблицы 1

**Перестроение в три колонны.**

1. **Комплекс ОРУ с фитболами:**

* **Упр. «Мы в лес пойдем»;**

И.п.: сидя на мяче.

Руки перед собой поднять вверх.

Руки перед собой опустить вниз.

На*«*А»широко открыть напряженные руки, на «У» – вытянуть мягкие руки вперед.

Руки перед собой поднять вверх.

Руки перед собой опустить вниз.

На «А» широко открыть мягкие руки, на «У» – мягкие руки вытянуть вперед (2 раза).

* **упр. «Тик – так»;**

И.п.: сидя на мяче.

По два наклона головы влево и вправо.

Поднимать одновременно плечи,

По два наклона головы влево и вправо.

По два наклона головы влево и вправо.

* **упр. «Ветер дует»;**

И.п.: сидя на мяче.

Покачивание рук над головой.

Наклоны туловища вправо-влево

* Встаем на полосочки и идем вперед, не доходя до стены. Следующая тройка встает. Вперед. Близко к друг другу не подходим. Кругом!

Мы в лес пойдем,

Детей позовем:

Ау, ау, ау!

Мы в лес пойдем,

Там грибов наберем

Ау, ау, ау!

Тик – так, тик – так…

Я умею делать так:

Влево – тик, вправо – так.

Тик – так, тик – так.

Ветер дует нам в лицо.

Продолжение таблицы 1

Руки сцепить в кольцо над головой.

Покачивание рук над головой.

Руки опустить вниз,

Встать на ноги перед мячом. (2 р.)

* **упр. «Поглядите боком»;**

И.п.: сидя на мяче.

Поворот туловища влево, отвести

левую руку назад, посмотреть на нее.

Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.

Руки на поясе, покачивание на мяче.

* **упр. «Я бегу, бегу, бегу».**

Легкий бег на месте, сидя на мяче.

Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Легкий бег.

Ходьба на месте сидя на мяче.

1. **Основные движения:**

* толкание мяча развернутой ступней;
* толкание мяча ладошками;
* прыжки на мячах через центр зала;

Закачалось деревцо

Ветер тише, тише, тише-

Деревцо все выше, выше.

Поглядите: боком, боком

Ходит галка мимо окон.

Скок-поскок да скок поскок,

Дайте булочки кусок!

Я бегу, бегу, бегу».

И ногами в бубен бью,

Потом бубен Диме дам

И пойду на место сам.

* Садимся на пол и толкаем мяч развернутой ступней. Молодцы!
* Следующее упражнение.
* Толкаем мяч ладошками по залу в любом направлении.
* Взяли мячи в руки. Построились в одну колонну. Прыгаем через центр зала на мячах, друг за другом.

1. **Подвижная игра «Успей передать».**Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

* Взяли мячи в руки, нашли друг другу пару и построились в одну колонну. Повернулись лицом друг к другу, три шага назад. Первая колонна положили мячи на стеллаж. Передаем мяч друг другу двумя руками. Стараемся поймать.
* Молодцы!
* Сейчас, мы поиграем в игру «Успей передать».

ΙΙΙ**.**

**Заключительная.**

1. **Упр. на восстановление дыхания.**
2. **Подведение итогов.**

* Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.
* Молодцы, ребята. Сегодня мы занимались на больших мячах. Вы были очень старательны. Вам понравилось заниматься на мячах?

**Занятие №2**

**Тема занятия:**катание большого мяча впереди и сзади себя в положении сидя, прыжки на больших мячах.

**Цель:**закрепление навыков физических упражнений на фитболе.

**Задачи:**

* + учить правильной посадке на фитболе;
  + упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений;
  + учить прокатывать мяч двумя руками.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:**большие мячи (фитбол) из расчета 1 на каждого ребенка.

**Ход занятия**

**Подготовительная.**

1. **Построение в шеренгу.**
2. **Приветствие.**
3. **Сообщение задач.**
4. **Ходьба:**

* на носках, на пятках;
* на внешней и на внутренней стороне стопы;
* с высоким подниманием колена;
* с захлестом.

1. **Бег по залу.**

* В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.
* Здравствуйте дети!
* Ребята, сегодня мы с вами будем повторять упражнения с большим мячом.
* Направо! В обход по залу шагом марш! Руки вверх. Руками тянемся к солнышку. Руки на поясе идем как мишки. Идем с высоким подниманием колена. С захлестыванием.
* Легкий бег. Шагом. Берем большие мячики.

Продолжение таблицы 2

**Перестроение в круг.**

**Комплекс ОРУ с фитболами:**

* **упр. «Пчелки в ульях сидят»;**

И.п. сидя на мяче.

Повороты головы вправо, затем влево.

Поднимание предплечий.

Одновременные круговые движения плечами**.**

* **упр. «Не под окном, а около»;**

Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Поднять мяч над головой и опустить.

Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

В соответствии с ритмом слов.

* **упр. «Раз, два, три…»;**

Покачивание на мяче.

Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Повороты туловища вправо и влево.

Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.

* **упр. «Поглядите боком»;**

И.п.: сидя на мяче. Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее.

Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на

* Строимся по кругу.
* Превращаемся мы в пчелок. Садимся на мячики:

Пчелки в ульях сидят

И в окошко глядят.

Погулять все захотели,

На шиповник полетели.

* Встаем возле мячиков.

Не под окном, а около

Каталось «О» и охало.

«О» охало, «О» охало,

Не под окном, а около.

* Сели на мячики.

Раз, два, три, четыре…

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо поворот,

Наклон вперед,

Наоборот.

Поглядите: боком, боком

Ходит галка мимо окон.

Продолжение таблицы 2

* **упр. «Я бегу, бегу, бегу».**

Легкий бег на месте, сидя на мяче, одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами. Легкий бег. Ходьба на месте сидя на мяче.

1. **Основные движения:**

* прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя;

Скок-поскок да скок поскок,

Дайте булочки кусок!

Я бегу, бегу, бегу.

И ногами в бубен бью,

Потом бубен Диме дам

И пойду на место сам.

* Садимся на скамейки. По одному катаем мяч через центр зала впереди себя сначала вперед, дойдя до конца зала, затем назад.
* Также катаем мяч вперед и назад, но за спиной.
* Прыгаем по одному на мячах.
* Мячики находятся сзади. Катаем мяч назад и обратно.
* Садимся на мячики и прыгаем.
* Взяли мячики в руки. Теперь мы с вами поиграем в игру.
* прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя;
* прыжки на мячах.

1. **Подвижная игра «Найди свой мяч».**Играют две команды: 1 - сидит на мячах, 2 - стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6-8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг себя. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» 1 команда открывает глаза и быстрее пытается отыскать свой мяч и сесть на него.

ΙΙΙ**. Заключительная**

1. **Упр. на релаксацию.**

Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади,

* Взяли каждый себе по мячу. Садимся на пол. Мячики сзади, придерживаем руками и

Окончание таблицы 2

1. **Подведение итогов.**

покачиваемся влево-вправо.

- Молодцы, ребята! Сегодня вы очень постарались. Старались все правильно выполнять.

**Занятие №3**

**Тема занятия:**сюжетные упражнения на фитболе, направленные на поддержание правильной осанки.

**Цель:**формирование навыков правильной осанки.

**Задачи:**

* + закрепить навык правильной посадки на фитболе;
  + выполнять прыжки сидя на фитболе;
  + формировать у детей правильную осанку.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:**большие мячи фитбол для детей на каждого ребенка.

**Ход занятия**

**Подготовительная.**

1. **Построение в шеренгу.**
2. **Приветствие.**
3. **Сообщение задач.**

* В шеренгу становись! Здравствуйте дети!
* Ребята, сегодня мы с вами будем учиться прыгать на больших мячах, толкать их, и

Продолжение таблицы 3

**Ходьба:**

* на носках, на пятках;
* на внутренней и внешней стороне стопы;
* полуприсед;

1. **Бег по залу:**

* с прямыми ногами;
* с высоким подниманием колен;
* с захлестыванием голени.

перебрасывать.

* Направо! В обход по залу шагом марш!
* Руки вверх. Руками тянемся к солнышку. Руки на поясе идем как мишки.

Легкий бег. Бег с прямыми ногами. Бежим высоко поднимая колени. Захлестывая голени.

* Шагом!

ΙΙ**. Основная.**

1. **Перестроение в три колонны.**
2. **Комплекс ОРУ с фитболами:**

* **упр. «Мы в лес пойдем»;**

И.п.: сидя на мяче.

Руки перед собой поднять вверх.

Руки перед собой опустить вниз.

На*«*А»широко открыть напряженные руки, на «У» – вытянуть мягкие руки вперед (3р).

Руки перед собой поднять вверх.

Руки перед собой опустить вниз.

На «А» широко открыть мягкие руки, на «У» – мягкие руки вытянуть вперед (3 раза).

* **упр. «Тик – так»;**

И.п.: сидя на мяче.

По два наклона головы влево и

* Встаем на полосочки и идем вперед, не доходя до стены. Следующая тройка встает. Вперед. Близко к друг другу не подходим. Кругом!

Мы в лес пойдем,

Детей позовем:

Ау, ау, ау!

Мы в лес пойдем,

Там грибов наберем

Ау, ау, ау!

Тик – так, тик – так…

Продолжение таблицы 3

вправо.

Поднимать одновременно плечи,

По два наклона головы влево и вправо.

По два наклона головы влево и вправо.

* **упр. «Ветер дует»;**

И.п.: сидя на мяче.

Покачивание рук над головой.

Наклоны туловища вправо-влево Руки сцепить в кольцо над головой.

Покачивание рук над головой.

Руки опустить вниз,

Встать на ноги перед мячом. (3р.)

* **упр. «Поглядите боком»;**

И.п.: сидя на мяче.

Поворот туловища влево, отвести

левую руку назад, посмотреть на нее.

Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.

Руки на поясе, покачивание на мяче.

* **упр. «Я бегу, бегу, бегу».**

Легкий бег на месте, сидя на мяче.

Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Легкий бег.

Ходьба на месте сидя на мяче.

Я умею делать так:

Влево – тик, вправо – так.

Тик – так, тик – так.

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо

Ветер тише, тише, тише-

Деревцо все выше, выше.

Поглядите: боком, боком

Ходит галка мимо окон.

Скок-поскок да скок поскок,

Дайте булочки кусок!

Я бегу, бегу, бегу».

И ногами в бубен бью,

Потом бубен Диме дам

И пойду на место сам.

Продолжение таблицы 3

**Основные движения:**

* толкание мяча развернутой ступней;

толкание мяча ладошками;

* прыжки на мячах через центр зала;
* перебрасывание мяча в парах двумя руками;

1. **Подвижная игра «Зайцы и волк».**

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, волк стоит на сторонке, наблюдает. Воспитатель при этом приговаривает следующие слова: «Зайцы скачут: скок, скок, скок. На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают: Не идет ли волк?». Зайцы стараются быстрее спрятаться в домики, сесть в мячики. Волк старается их поймать.

* Садимся на пол и толкаем мяч развернутой ступней. Молодцы!

Следующее упражнение.

* Толкаем мяч ладошками по залу в любом направлении.
* Взяли мячи в руки. Построились в одну колонну. Прыгаем через центр зала на мячах, друг за другом.
* Взяли мячики в руки, нашли друг другу пару и построились передо мной. Опустили руки.
* Сейчас, мы с вами поиграем в игру, которая называется «Зайцы и волк». Кто хочет стать волком? Волком будет Саша.

ΙΙΙ**.**

**Заключительная.**

1. **Упр. на восстановление дыхания.**
2. **Подведение итогов.**

* Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.
* Что сегодня вам больше всего

Окончание таблицы 3

понравилось? У всех получилось выполнить задания? Кто из волков поймал больше зайцев?

**Занятие №4**

**Тема занятия:**отбивание мяча, упражнения сидя на мяче, катание на мяче в положении лежа на фитболе.

**Цель:**формирование навыков физических упражнений на фитболе в положении лежа.

**Задачи:**

* + способствовать поддержанию правильной осанки;
  + учить выполнять упражнения на фитболе в положении лежа на мяче;
  + укреплять мышцы спины, живота.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:**большие мячи фитбол для детей, коврики на каждого ребенка.

**Ход занятия**

**Подготовительная.**

1. **Построение в шеренгу.**
2. **Приветствие.**
3. **Сообщение задач.**

* В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.
* Здравствуйте дети!
* Ребята, сегодня мы с вами будем выполнять упражнения с большим мячом.

Продолжение таблицы 4

**Ходьба:**

* на носках;
* на пятках.

1. **Бег по залу.**
2. **Перестроение в три колонны.**

* Направо! В обход по залу шагом марш!
* Руки вверх. Руками тянемся к солнышку.
* Руки на поясе идем как мишки.
* Легкий бег. Шагом.

Встаем на полосочки и идем вперед, не доходя до стены. Следующая тройка встает. Вперед. Близко друг к другу не

подходим. Кругом!

ΙΙ**. Основная.**

1. **Комплекс ОРУ с фитболами:**
2. **«Проверим осанку».** И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо. 2 раза.
3. **«Птица».** И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче. 2 раза.
4. **«Ветка».**И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки – вверх, наклоны в стороны, мяч не крутится.

* Давайте проверим, какие красивые у нас осанки. У кого самый стройный? Садимся на мячики, ноги на ширине стопы. Руки за спиной на мяче. Держимся. Немножко отдохнули и снова.
* Теперь мы станем птичками. Сидим на мячике, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Машем руками вверх-вниз, стараемся держать спину прямо. Легонько прыгаем на мячике.
* Устали птички, отдыхаем.
* И снова полетели. Молодцы!
* Превращаемся мы в веток. Также сидя на мяче, руки поднимаем вверх. Наклоняемся в

Продолжение таблицы 4

подвижен.

**4)** **«Крокодил».** И.п.: лёжа на мяче, на животе; руки, ноги в упоре на полу. На 1-8 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче. На 1-8 – вернуться в и.п.

**5) «Крокодил поджимает хвост».** И.п.: лёжа на мяче, на животе; руки, ноги в упоре на полу. На 1-4 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче – 5-8 ноги

сгибают и разгибают (2 раза). На 1-8 – вернуться в и.п.

**6) «Мишка лёжа».** И.п.: лёжа на полу, обнимая мяч руками и ногами. Перекаты с боку на бок.

**7)** **«Книжка».** И.п.: лёжа на спине на полу, мяч между стопами, руки вытянуты за головой. На 1-2 – поднимаем руки, голову, ноги, передаём мяч.

**8) «Кошка»**. И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой. На 1-2 – мяч катится вперёд, спинку

* стороны, ветку колышет ветерок.
* Молодцы!
* Превращаемся в крокодилов. Ложимся на мячики на живот. Руками и ногами опираемся на пол и продвигаемся вперед, как крокодилы и обратно.

А теперь все покажем, как крокодил поджимает хвост. Продвигаемся вперед ноги на мяче. На 5-8 сгибаем и разгибаем ноги. Повторяем 2

раза. И ползем обратно. Молодцы!

* Следующее упражнение «Мишка». Ложимся спиной на коврик. Обнимаем мячики руками и ногами и перекатываемся с боку на бок. Молодцы!
* Следующее упражнение «Книжка». Лежим на спине мячики между стопами, руки вытянули за голову. Поднимаем руки, голову и ноги, берем мячики и исходное положение. Повторяем 3 раза.
* Мячики перед собой превращаемся в кошек. Руки на мяче, стоим на коленях. На 1-2

Продолжение таблицы 4

округляем. На 3-4 – мяч катим к себе, спинку выпрямляем.

**9) «Улитка руками».** И.п.: сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч; Наклониться вперёд, медленное продвижение вперёд.

**10) «Радуга и солнышко».** И.п.:

стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу. На 1-2 – мяч в сторону – вверх. На 3–4 – в другую сторону.

**11) «Отбиваем мяч».** И.п.: ноги на ширине плеч, отбиваем мяч правой, левой рукой на месте.

1. **Подвижная игра «Вдвоем на фитболе».**

Дети бегают по залу, по сигналу присаживаются вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола – проиграл. С уходом из игры каждого игрока 1 фитбол убирается.

* мячик катим вперед, спинку округляем – злая кошка. На 3-4 катим к себе, спинку выпрямляем – добрая кошка. Повторяем 3 раза. Молодцы!
* Следующее упражнение «Улитка». Садимся на пол, на колени. Мячики за спиной, обхватываем их руками. Наклоняемся вперед и медленно продвигаемся. И обратно. Снова поползли и обратно. Молодцы!

Позовем к нам солнышко.

Стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. На 1-2 мяч поднимаем в сторону, затем вверх. На 3-4 опускаем руки в другую сторону.

* Последнее упражнение «Отбивание мяча». Стоя на месте, ноги на ширине плеч, отбиваем мяч правой и левой рукой. Молодцы!
* Хотите поиграть в подвижную игру? Игра называется «Вдвоем на фитболе». Возьмите фитбол один на двоих, положите их на пол. Пока я не подам сигнал, вы все бегаете по залу, по сигналу присаживаетесь вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола проиграл.

**Заключительная.**

1. **Релаксация.** Массаж в парах.

И.п.:

* 1 ребёнок – лёжа на животе на полу, руки вытянуты впёрёд;
* − 2 ребёнок – делает массаж

спины и ног мячом. Затем меняются местами.

1. **Подведение итогов.**

* А теперь немножко отдохнем. Нашли себе пару. Взяли один мяч и коврик на пару. Один ложится животом на ковер, вытянув руки вперед. Другой делает массаж мячиком по спине и ногам. Затем меняемся местами.
* Вам понравилось сегодняшнее занятие? Трудно было выполнять упражнения? Давайте вспомним, в какую игру мы играли? Кто выиграл?

**Занятие №5**

**Тема занятия:**сюжетные упражнения на фитболе.

**Цель:**формирование навыков физических упражнений на фитболе.

**Задачи:**

* + закрепить выполнение упражнений на фитболе в положении лежа;
  + укреплять мышцы спины, живота и рук;
  + формировать у детей правильную осанку.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:**большие мячи фитбол для детей (на каждого ребенка), коврики (на каждого).

**Ход занятия**

**Подготовительная.**

1. **Построение в шеренгу.**
2. **Приветствие.**
3. **Сообщение задач.**
4. **Ходьба:**

* на носках, на пятках;
* на внутренней и внешней
* стороне стопы;
* полуприсед.

1. **Бег по залу:**

* с прямыми ногами;
* с высоким подниманием колен;
* с захлестыванием голени.
* В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.
* Здравствуйте дети!
* Ребята, сегодня мы с вами повторим упражнения, которые выполняли и разучим новые.
* Направо! В обход по залу шагом марш! Руки вверх. Руками тянемся к солнышку. Руки на поясе идем как мишки. Идем полуприседом.
* Легкий бег. Бег с прямыми ногами. Бежим высоко поднимая колени. Захлестывая голени.
* Шагом.

ΙΙ**. Основная.**

1. **Перестроение в круг.**
2. **Упражнения на массажных ковриках:**
3. Ходьба на месте с руками.
4. Поднимание на носочки, руки вверх.
5. Маленькие прыжки на носочках, руки на поясе.
6. Ходьба с дыхательным упражнением.
7. **Основные упражнения:**

* Каждый находит себе кружочек. Встает на него.
* Встаем на массажные коврики.
* Ходим на месте легкими шагами. Руки вверх, поднимаемся на носочки.
* Руки на поясе, легко прыгаем на носочках.
* Ходим на коврике. Руки поднимаем наверх – вдох, опускаем вниз – выдох. Молодцы!
* Взяли мячики.

Продолжение таблицы 5

**«Проверим осанку».** И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

1. **«Птица».** И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх-вниз, лёгкие прыжки на мяче.
2. **«Ветка».** И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки – вверх, наклоны в стороны, мяч не подвижен.
3. **«Крокодил».** И.п.: лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу. На 1-8 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче. На 1-8 – вернуться в И.п.
4. **«Солнышко».**И. п.:основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в И.п. (6-7 раз).
5. **«Круг».** И.п.:стоя на коленях,

* Проверяем осанку. Садимся на мячики, ноги на ширине стопы. Руки за спиной на мяче. Держимся. Немножко отдохнули и снова.
* Становимся птичками. Сидим на мячике, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Машем руками вверх-вниз, стараемся держать спину прямо. Легонько прыгаем на мячике.
* Устали птички, отдыхаем. И снова полетели. Молодцы!

Становимся ветками. Сидя на мяче, руки поднимаем вверх. Наклоняемся в стороны, ветку колышет ветерок. Молодцы!

* Превращаемся в крокодилов. Ложимся на мячики на живот. Руками и ногами опираемся на пол и продвигаемся вперед, как крокодилы и обратно.
* А теперь все покажем, как тянемся к солнышку. Ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. На 1-2 поднимаем мяч вверх, на 3-4 возвращаемся в исходное положение. Повторяем 6-7 раз.
* «Круг». Стоя на коленях,

Окончание таблицы 5

1. **«Веер».** И.п.: сидя, ноги прочь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 – вернуться в и. п. (5-6 раз).
2. **«Ножницы».** И.п.:лежа на животе на фитболе. 1-2 – поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4 – движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях (6-7 раз).
3. **Игра-эстафета.**

1. Прыгать на мяче − обратно бежать, мяч в руках.

2. Вести мяч правой рукой − обратно прыгать на мяче.

3. Прыгать на мяче − обратно катить мяч.

* держим мяч перед собой в обеих руках. На 1-4 – катим мяч вокруг себя в правую сторону, на 5-8 – обратно в левую. Выполняем 6 раз. Молодцы!
* Упражнение «Веер». Садимся на коврики, мяч перед собой в согнутых руках. На 1-2 – наклоняемся вперед, на 3-4 – возвращаемся в И.П. Повторяем 5 раз.

Упражнение «Ножницы». Лежим на животе на фитболе, руки на полу. На 1-2 – поднимаем ноги, 3-4 – выполняем движение ногами «ножницы», сначала вверх-вниз, затем в стороны. Делаем 6 раз.

− Сейчас мы с вами поиграем в игру-эстафету.

ΙΙΙ**.**

**Заключительная.**

1. **Упр. на восстановление дыхания.**
2. **Подведение итогов.**

- Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.

− Молодцы, ребята, сегодня у вас получилось выполнить упражнения намного лучше.

**Занятие №6**

**Тема занятия:**упражнения на фитболе.

**Цель:**закрепление и совершенствование навыков физических упражнений.

**Задачи:**

* упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе;
* совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
* формировать и укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:**большие мячи фитбол для детей , коврики на каждого.

**Ход занятия**

**Подготовительная.**

1. **Построение в шеренгу.**
2. **Приветствие.**
3. **Сообщение задач.**
4. **Ходьба с мячом:**

* на носках, на пятках;
* на внутренней и внешней стороне стопы;

1. **Бег по залу:**

* с мячом в руках;
* с отбиванием мяча о пол;
* с прокатыванием мяча впереди и сзади.
* В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.
* Здравствуйте дети!
* Ребята, сегодня мы с вами будем учиться поддерживать равновесие.
* Направо! В обход по залу шагом марш! Мячики вверх, тянемся к солнышку. Мячики за головой, идем как мишки.
* Легкий бег. Мячики в руках. Отбиваем мяч правой рукой о пол. Левой рукой. Молодцы! Прокатываем мяч впереди себя. Идем спиной вперед,

Продолжение таблицы 6

прокатываем мяч сзади себя.

ΙΙ**. Основная.**

1. **Построение в круг.**
2. **ОРУ сидя на фитболе:**

- ходьба на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

- приставной шаг в сторону;

- из положения сидя ноги врозь, перейти в положение ноги скрестно.

1. **Основные упражнения:**
2. **«Круговые движения рук».**И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3 – круговые движения согнутых в локтях рук; 4 – и.п. (**6 раз).**
3. **«Наклонись».**И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1 – наклон вправо к ноге; 2 – и.п. То же самое влево.

**(3-4 раза).**

1. **«Ногу подними».**И.п.: лежа на фитболе, на животе, руки на полу. 1 – поднять вверх правую ногу; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.
2. **«Ложись».**И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.1- 2 – переступая

* Каждый находит себе кружочек. Встает на него.
* Встаем на массажные коврики.
* Сидя на мяче, ходим на мяче, не отрывая ноги. Молодцы!
* Ходим по кочкам, высоко поднимая колени.
* Приставляем ноги в разные стороны. Раз, два, три, четыре…
* Ноги врозь. На 1 скрещиваем ноги, на 2 – и.п. Повторяем 6 раз. Молодцы!
* Также сидя на фитболе, и.п. руки к плечам. Выполняем круговые движения на 1-3 согнутых в локтях рук, на 4 – и.п. Повторяем 6 раз.
* Поднимаем руки вверх. Ноги врозь. На 1 – наклоняемся к правой ноге, на 2 – и.п. Повторяем 3 раза. Затем наклоняемся к левой ноге, 3 раза. Молодцы!
* Ложимся на фитбол, на живот, руками опираемся на пол. На 1 – поднимаем правую ногу, на 2 – и.п. Затем поднимаем левую ногу. Молодцы!

Сидим на фитболе. Руками держимся за бока. На 1-2 –

Продолжение таблицы 6

ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4 – вернуться в и.п.

1. **«Маятник». И.п.:**стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. Мяч в вытянутых руках – вправо, затем влево, 2 раза в каждую сторону.

Мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево, 2 раза в каждую сторону.

1. **«Змея». И.п.:**Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

Лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить.

Потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову.

Повороты головы вправо, влево. Вернуться назад в и.п.

1. **«Гусеница». И.п.:**лежа на животе, мяч между ног.

Ползание вперед.

Выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (выполняется с попеременным движением рук)

переступая ногами медленно переходим в положение лежа. На

3-4 – возвращаемся обратно. Молодцы!

Качаться я весь день подряд

Для вас, ребята, очень рад.

Я – маятник – трудяга,

Хоть и устал, бедняга.

По делам змея ползет.

Говорят, ей не везет.

Все в лесу ее боятся,

Лучше вовсе не встречаться.

Медленно гусеница

По листочку ползет,

Из пушинок путаницу

На спине везет.

Окончание таблицы 6

**Игра-эстафета.**

**«Веселые котята» -**ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

**«Кенгуру» -**прыжки на мячах до ориентира и обратно.

− Сейчас мы с вами поиграем в игру-эстафету.

ΙΙΙ**.**

**Заключительная.**

1. **Упр. на восстановление дыхания.**
2. **Подведение итогов.**

− Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.

− Молодцы, ребята, сегодня у вас получилось выполнить упражнения намного лучше.

**Занятие №7**

**Тема занятия:**прокатывание фитбола между предметами, отбивание фитбола двумя руками, ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой.

**Цель:**формирование навыка правильной осанки во время физических упражнений.

**Задачи:**

* тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприоцептивную чувствительность;
* формировать у детей здоровую осанку, мышечный корсет;
* упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:**большие мячи фитбол для детей, коврики на каждого, бубен, гимнастическая скамейка, стойки.

**Ход занятия**

**Подготовительная.**

1. **Построение в шеренгу.**
2. **Приветствие.**
3. **Сообщение задач.**
4. **Ходьба с мячом:**

* на носках, мяч в вытянутых руках над головой;
* на пятках – несем мяч на голове;
* подскок с подбрасыванием и ловлей мяча;
* ходьба и бег змейкой.
* В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.
* Здравствуйте дети!
* Ребята, сегодня мы с вами будем учиться поддерживать равновесие.
* Направо! В обход по залу шагом марш! Мячики вверх, тянемся к солнышку. Мячики на голове, идем как мишки.
* Идем подскоками. Мячики подбрасываем вверх и стараемся поймать.
* Шагом! Ходим змейкой. Бег змейкой. Молодцы!

ΙΙ**. Основная.**

1. **Построение в 3 колонны.**
2. **ОРУ с фитболом в положении стоя:**
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить (4 раза).
4. И.п. – ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой,

* Встаем на полосочки и идем вперед, не доходя до стены. Следующая тройка встает. Вперед. Близко друг к другу не

подходим. Кругом!

* Стойка ноги на ширине плеч, спина прямая, мячики на полу.
* На 1 – нагибаемся вперед, держимся за мячик, на 2 – поднимаем фитбол вверх, на 3 – смотрим на него, на 4 опускаем вниз.
* Мячики у правой ноги. Переносим его над головой в левую ногу. Затем обратно в

Продолжение таблицы 7

1. И.п. – фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя.
2. И.п. – присесть, руки положить на фитбол.
3. И.п. – руки на поясе, фитбол лежит на полу, попрыгать вокруг фитбола.
4. **Основные упражнения:**

* отбивание фитбола двумя руками в движении;
* прокатывание фитбола «змейкой» между предметами;
* ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой.

1. **Подвижная игра «Найди свой фитбол».**

Дети разбегаются по залу, по сигналу они подбегают к своему фитболу и присаживаются на него. Игра повторяется несколько раз.

Фитболы на полу, прокатываем их вокруг себя, сначала в правую, затем в левую сторону.

* Приседаем, руки ложим на фитбол. Выполняем 8 раз.
* Прыгаем вокруг фитбола, руки на поясе. Сначала в правую, затем в левую. Молодцы!
* Все встаем в одну колонну друг за другом. Идем по одному через центр зала с отбиванием фитбола 2-мя руками и встаем обратно в колонну.
* Также через центр зала идем прокатывая фитбол между предметами.
* Идем по одному по гимнастической скамейке, фитбол над головой.
* Молодцы!
* А теперь мы поиграем в подвижную игру «Найди свой фитбол».
* Сначала вы разбегаетесь по залу. Затем по сигналу подбегаете к своему фитболу и присаживаетесь на него. Кто не успеет сесть, выбывает из игры.

**Заключительная.**

1. **Упр. на восстановление дыхания.**

**Подведение итогов.**

− Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.

− Молодцы, ребята, сегодня вы отбивали мяч в движении, прокатывали его между предметами, ходили по гимнастической скамейке с фитболом над головой. Что сложнее вам было? Что вы смогли выполнить?

**Занятие №8**

**Тема занятия:**прокатывание фитбола по гимнастической скамейке, сжимание его ногами, переступание по фитболу нога в положении лежа.

**Цель:**формирование навыка правильной осанки во время физических упражнений.

**Задачи:**

* формировать основные исходные положения фитбол-гимнастики: мяч между ног; сидя на полу, ноги крепко охватывают мяч;
* формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет;
* воспитывать интерес к занятиям физической культурой;
* развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:**большие мячи фитбол для детей, коврики на каждого, бубен, гимнастическая скамейка, свисток.

**Ход занятия**

**I. Подготовительная.**

1. **Построение в шеренгу.**
2. **Приветствие.**
3. **Сообщение задач.**
4. **Ходьба с выполнением заданий на внимание:**

* 1 свисток – ходьба спиной вперед;
* 2 свистка – на коленях руки за головой;
* 3 свистка – ходьба боком, приставным шагом.

1. **Бег.**

* В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.
* Здравствуйте дети!
* Ребята, сегодня мы с вами будем учиться ходить по фитболу.
* Направо! В обход по залу шагом марш! Выполняем упражнения по свистку: 1 свисток – ходьба спиной вперед, 2 – на коленях руки за головой, 3 – ходьба боком, приставным шагом.
* Бегом.
* Молодцы!

**II. Основная.**

1. **Построение в 3 колонны.**
2. **ОРУ с фитболом в положении стоя и сидя на фитболе:**
3. И.п.**–**ноги на ширине плеч, фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.
4. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

* Встаем на полосочки и идем вперед, не доходя до стены. Следующая тройка встает. Вперед. Близко друг к другу не

подходим. Кругом!

* Стойка ноги на ширине плеч, спина прямая, мячики в руках.
* На 1 – выпрямляем руки с фитболом вперед, на 2 – возвращаемся в и.п. Выполняем 10 раз. Молодцы!
* Садимся на фитболы, спина прямая, ноги на полу всей стопой. Руки опущены вниз.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
2. И.п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед.
3. Прыжки вокруг фитбола на 1 ноге.
4. **Основные упражнения:**

* прокатывание фитбола по гимнастической скамейке;
* и.п. – лежа на спине на полу, ноги держать на фитболе. Ногами обхватить фитбол, сгибая колени сжать его;
* и.п. – та же. Переступание по поверхности фитбола вперед-назад, вправо-влево.
* и.п. – лежа на спине, на полу, фитбол в руках. Передавать мячи
* 5 раз поднимаем правое плечо, затем левое. Молодцы! Теперь поднимаем и опускаем одновременно оба плечи 10 раз. Молодцы!
* Фитбол держим двумя руками внизу, ноги на ширине плеч. Поворачиваемся в стороны, стараясь не сгибать руки.
* Садимся на фитболы. Ноги вместе, руками держимся за фитбол. Поочередно поднимаем ноги вперед. Сначала правую ногу 8 раз, затем левую ногу 8 раз. Молодцы!
* Прыгаем вокруг фитбола, сначала на правой ноге, затем на левой. Молодцы!
* Становимся в одну шеренгу.
* Прокатываем фитбол по гимнастической скамейке.
* Ложимся спиной на коврики, ногами обхватываем фитбол, сгибая колени, стараемся сжать его. Молодцы!
* Ноги на фитболе. Переступаем по поверхности фитбола вперед. Теперь назад. Затем вправо и влево. Молодцы!
* Лежа, фитболы в руках. Передаем фитболы из рук в ноги.

Окончание таблицы 8

из рук в ноги и наоборот.

1. **Эстафета «Кто быстрее на фитболе?».**

Дети делятся на две команды. Участники должны как можно быстрее пройти дистанцию, прыгая на фитболе вперед и обратно, и вернувшись в колонну, передать фитбол следующему. Победит тот, чья команда первым придет на финиш.

* Сейчас мы с вами поиграем. Для этого нам надо разделиться на две команды. Каждый из команды по одному проходят через центр зала вперед и обратно, прыгая на фитболе. Затем передают фитбол следующему.
* На старт, внимание, марш!
* Молодцы!

**III.**

**Заключительная.**

1. **Упр. на восстановление дыхания.**
2. **Подведение итогов.**

- Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.

- Молодцы, ребята, сегодня вы прокатывали фитбол по гимнастической скамейке, научились сжимать его ногами, ходить по нему, передавать его из рук в ноги лежа на спине. Что сложнее вам было? Что вы смогли выполнить?

**Занятие №9**

**Тема занятия:**хождение по гимнастической скамейке с фитболом на голове, перебрасывание фитбола, переступание по фитболу с пятки на носок, стоя на месте.

**Цель:**формирование навыка правильной осанки во время физических упражнений.

**Задачи:**

* закрепить основные исходные положения фитбол-гимнастики: сидя на мяче; лежа на животе на фитболе;
* совершенствовать технику упражнений с фитболом;
* упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:**большие мячи фитбол для детей, коврики на каждого, бубен, гимнастическая скамейка.

**Ход занятия**

**Подготовительная.**

1. **Построение в шеренгу.**
2. **Приветствие.**
3. **Сообщение задач.**
4. **Ходьба:**

* на носках, мяч в вытянутых руках над головой;
* на пятках – несем мяч на голове;
* подскок с подбрасыванием и ловлей мяча;
* ходьба и бег змейкой.

1. **Бег.**

* В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.
* Здравствуйте дети!
* Ребята, сегодня мы с вами будем учиться ходить по фитболу.
* Направо! В обход по залу шагом марш! Мячики вверх, тянемся к солнышку. Мячики на голове, идем как мишки.
* Идем подскоками. Мячики подбрасываем вверх и стараемся поймать. Шагом! Идем змейкой.
* Бег змейкой. Молодцы!

ΙΙ**. Основная.**

1. **Построение в круг.**
2. **ОРУ с фитболом в положении стоя и сидя на фитболе:**
3. И.п. – руки на поясе. Поворачивать голову в стороны, обе руки поднять вверх.

Беремся за руки и образуем большой круг. Руки опустили.

* Стойка ноги на ширине плеч, спина прямая, мячики на полу.
* Руки вверху, ладонями во внутрь. Поворачиваем головы вправо-влево 10 раз. Молодцы!

Продолжение таблицы 9

1. И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь, руки в стороны.
2. И.п. – встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, ноги сгибать в коленях.
3. И.п. – стоя за фитболом, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прокатить мяч с пяток на носки.
4. Прыжки (ноги вместе – ноги врозь, руки вверх хлопок, вдоль туловища).
5. **Основные упражнения:**

* ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове;
* перебрасывание фитбола: правой рукой от груди, левой рукой от груди, двумя руками от груди;
* И.п. – сидя на фитболе, спинки прямые, руки впереди, выпрямлены. На 1, 2, 3 выполняем три перехлеста руками, на 4 – хлопок за спиной.
* Сидя на фитболе, спинки прямые, руки впереди, выпрямлены, ноги врозь. На 1 – наклоняемся вперед, руки отводим в стороны. На 2 – возвращаемся в и.п. 10 раз.
* Встаем за фитбол. Ложимся животом на фитбол. Руками опираемся на пол. Сгибаем в коленях ноги 10 раз. Молодцы!
* Встаем за фитболы, руки на поясе. Ставим правую стопу на фитбол. Катим мяч с пятки на носок. Поменяли ноги. Молодцы!
* Прыгаем на 2 ногах 5 раз. Ноги врозь, руки вверх хлопок, 5 раз.
* Молодцы!
* Встаем в одну шеренгу.
* Идем по гимнастической скамейке держа фитбол на голове. Спина прямая. Смотрим вперед. Молодцы!
* Нашли себе пары. Взяли один мяч на двоих. Встаем друг напротив друга. Перебрасываем

Окончание таблицы 9

* сидя на фитболе – «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена, приставным шагом в стороны.

1. **Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?».**

Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находиться фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол.

* Закончили. Поменяли руки – левой рукой.
* Двумя руками от груди.
* Отдохнем. Садимся на фитболы. Ходим на месте, не отрывая носки. Теперь высоко поднимая колени. Молодцы! Идем приставным шагом в стороны. Молодцы!

Сейчас мы с вами поиграем. Для этого нам надо разделиться по парам. Пары стоят по кругу. В центре круга – фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезаете у партнера между ногами и берете фитбол.

* На старт, внимание, марш!
* Молодцы!

ΙΙΙ**.**

**Заключительная.**

1. **Упражнение на расслабление «Качаемся».**И.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.
2. **Подведение итогов.**− Возьмите каждый по одному фитболу. Сядьте на пол спиной к фитболу, сзади придерживайте руками. Положите голову на фитбол, расслабьтесь, покачайте головы вправо-влево.

− Молодцы, ребята, сегодня вы перебрасывали фитбол, ходили на месте на фитболе. Что сложнее вам было? Что вы смогли выполнить?

**Занятие №10**

**Тема занятия:**поддержание равновесия сидя на фитболе, махи ногами из положения лежа на полу, ноги на фитболе, шаги руками из положения лежа на фитболе на животе..

**Цель:**формирование навыка правильной осанки во время физических упражнений.

**Задачи:**

* закрепить основные исходные положения фитбол-гимнастики: сидя на мяче; лежа на животе на фитболе; лежа на полу.
* совершенствовать технику упражнений с фитболом, работая в парах с одним фитболом;
* упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:**большие мячи фитбол для детей, коврики на каждого, бубен.

**Ход занятия**

**Подготовительная.**

1. **Построение в шеренгу.**
2. **Приветствие.**
3. **Сообщение задач.**
4. **Ходьба:**

* на носках, мяч в вытянутых руках над головой;
* на пятках – несем мяч на голове;
* подскок с подбрасыванием и ловлей мяча;
* В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.
* Здравствуйте дети!
* Ребята, сегодня мы с вами будем учиться ходить по фитболу.
* Направо! В обход по залу шагом марш! Берем мячи.
* Мячики вверх, тянемся к солнышку.
* Мячики на голове, идем как мишки.
* Идем подскоками. Мячики

Продолжение таблицы 10

1. **Бег.**

подбрасываем вверх и стараемся поймать. Шагом!

* Бег. Молодцы!

ΙΙ**. Основная.**

1. **Построение в 2 колонны.**
2. **ОРУ с фитболом. Упражнения выполняются в парах с одним фитболом:**

* И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад, вернуться и.п., затем левую ногу отвести назад и вернуться в и.п.
* И.п. – то же. Поднять фитбол вверх и опускать.
* И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.
* И.п. – лежа на полу, фитбол расположить между сводами.
* Попрыгать поочередно на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.
* Идем через центр зала по два.
* Повернулись к центру зала. Первая колонна кладет мячи обратно, и встаем к паре.
* Подошли пары поближе друг к другу. Держитесь вместе за мяч. Поднимите мяч вверх, посмотрите на него, правую ногу отводим назад, возвращаемся в и.п. Затем левую ногу отводим назад и возвращаемся в и.п.
* И.п. – фитбол вверху в руках. На 1 опускаем в правую сторону, на 2 поднимаем. То же в левую сторону. Выполняем 10 раз.
* Стоя друг к другу лицом, фитбол в руках. Поочередно приседаем: сначала 1 колонна, затем 2 колонна.
* Лежим на полу. Фитбол прижата между сводами ног. Одновременно поднимаем ноги невысоко и опускаем. 5 раз.
* Фитбол на полу. Прыгаем вокруг фитбола друг за другом на правой ноге. На левой ноге. На двух ногах. Молодцы!

Окончание таблицы 10

1. **Основные движения.**

* И.п. – сидя на фитболе, отрывать ноги от пола балансируя руками.
* И.п. – лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.
* И.п. – лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.

1. **Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?»** (с каждым повторением игры убираются по одному фитболу).

* Взяли каждый по фитболу.
* Сели на фитбол, стараемся оторвать ноги от пола, придерживая равновесие руками.
* Животиками ложимся на фитбол. Руки на полу. Руками делаем шаги вперед и назад.
* Ложимся на пол спиной. Ноги прямые на фитболе. Поочередно делаем махи прямыми ногами вверх. Молодцы!
* Сейчас поиграем в игру «Кто быстрее займет фитбол?». Положите все свои фитболы на пол. Один фитбол уберем. Вы бегаете, прыгаете, играете. По сигналу, вы должны сесть на фитбол, кто не успеет выбывает. Начали!.

ΙΙΙ**.**

**Заключительная.**

1. **Упражнение на расслабление «Качаемся».**И.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.
2. **Подведение итогов.**

− Возьмите каждый по одному фитболу. Сядьте на пол спиной к фитболу, сзади придерживайте руками. Положите голову на фитбол, расслабьтесь, покачайте головы вправо-влево.

− Молодцы, ребята, сегодня вы научились работать в парах. Сидеть на фитболе без опоры. Поиграли в подвижную игру.