

**Фитбол-гимнастика как средство развития крупной моторики  
у детей старшего дошкольного возраста**

Сборник занятий

Составила  
Сурнина Е.П.  
воспитатель БМАДОУ  
«Детский сад № 39»

2018г

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Конспекты занятий с фитбол-мячами для детей старшего дошкольного возраста .....	6
Занятие №1 .....	6
Занятие №2.....	10
Занятие №3.....	14
Занятие №4.....	19
Занятие №5.....	24
Занятие №6.....	28
Занятие №7.....	32
Занятие №8.....	36
Занятие №9.....	40
Занятие №10.....	44
Список литературы .....	48

## **Пояснительная записка**

Приоритеты государственной политики в области образования включают в себя формирование здорового поколения. В законе «Об образовании РФ» говорится о приоритете жизни и здоровья человека, получающего образование. Внедрение ФГОС ДО обусловило изменение требований к программам физического воспитания дошкольников. Главной целью физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ становится развитие личности ребенка. Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования предполагают у ребенка развитие крупной и мелкой моторики; подвижность, выносливость, овладение основными движениями, способность контролировать свои движения и управлять ими. Двигательная активность ребенка должна полностью перейти в разряд самостоятельной деятельности, организуемой и реализуемой по инициативе самого ребенка

О том, что движение – это жизнь мы знаем давно, моторика – это и есть движение, последовательность движений, которые в своей совокупности нужны для выполнения какой-либо определенной задачи. Крупная моторика включает в себя практически все движения нашего тела: поворачивание, наклоны, ходьбу, ползание, бег, прыжки и тому подобное. Развитие крупной моторики способствует формированию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и суставов, развитию гибкости, положительно влияет на формирование речевых навыков и развитие интеллекта, помогает

адаптироваться в социальной среде, расширять кругозор. Будучи хорошо развитым физически, ребенок более уверенно чувствует себя среди своих сверстников. Крупная моторика способствует лучшему освоению навыков мелкой моторики.

Фитбол-гимнастика является одним из эффективных методов развития крупной моторики у старших дошкольников. Фитбол можно использовать на занятиях по физической культуре при выполнении упражнений как опору, предмет, отягощение, тренажер, ориентир, препятствие, массажер. Очень эффективен фитбол в спортивных состязаниях, в эстафетах, в играх соревновательного характера и так же в развлечениях, создавая тем самым атмосферу веселья, делая эти мероприятия эмоциональными и яркими.

Данный сборник разработан с учетом инновационной здоровьесберегающей технологии фитбол-гимнастики для развития крупной моторики у детей старшего дошкольного возраста.

Структура физкультурных занятий. Занятие включает в себя 3 этапа:

- Подготовительный этап – разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.
- Основной этап – физическая нагрузка, в которую входят упражнения: для коррекции мышц плечевого пояса и рук; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц таза; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с фитболом.
- Заключительный этап – расслабление и рефлексия.

Продолжительность каждого занятия 25-30 мин.

Принципы проведения занятий:

- системность подачи материала
- наглядность обучения
- цикличность построения занятия
- доступность
- проблемность

– развивающий воспитательный характер изучаемого материала.

Сборник адресован воспитателям и инструкторам по физическому воспитанию для занятий с детьми старшего дошкольного возраста. Двигательная деятельность с фитбол-мячами в основном предполагает фронтальный метод обучения.

**Цель:** развитие крупной моторики у детей старшего дошкольного возраста путем воздействия упражнений фитбол- гимнастики.

**Задачи:**

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов, совершенствуя функции организма дошкольников, повышения его защитные свойств и устойчивости к заболеваниям.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Фитбол-гимнастика является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка. Занятия фитбол-гимнастикой помогут естественному развитию организма детей старшего дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение упражнениям на фитболах создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к другим занятиям.

## Конспекты занятий с фитбол-мячами для детей старшего дошкольного возраста

### Занятие №1

**Цель:** формирование двигательных умений и навыков при катании большого мяча, перебрасывании мяча в парах двумя руками, прыжках на больших мячах.

**Задачи:**

- обучать правильной посадке на фитболе;
- развивать гибкость, ловкость при выполнении упражнений на мячах-фитболах;
- воспитывать у детей потребность в ежедневных физических упражнениях.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: большие мячи фитбол для каждого ребенка.

Части	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
1.Подготовительная	1.Построение в шеренгу. 2.Приветствие. 3.Сообщение задач. 4.Ходьба: - на носках; - на пятках; 5.Бег по залу	40 сек. 20 сек. 20 сек. 20 сек.	-В шеренгу становись! Подравнялись 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.

			<p>-Руки на поясе, идем на пятках.</p> <p>-Легкий бег. Шагом.</p>
2.Основная	<p>6.Перестройка в три колонны.</p> <p>7.Комплекс ОРУ с фитболами:</p> <p>-Упр. «Мы в лес пойдем»</p> <p>И.п.:сидя на мяче.</p> <p>Руки перед собой поднять вверх.</p> <p>Руки перед собой опустить вниз.</p> <p>На «А» широко открыть напряженные руки, на «У»-вытянуть мягкие руки вперед.</p> <p>-Упр. «Тик-так»:</p> <p>И.п.: сидя на мяче.</p> <p>По два наклона головы влево и вправо.</p> <p>Поднимать одновременно плечи.</p> <p>По два наклона головы влево и вправо.</p> <p>Поднимать одновременно плечи.</p> <p>-Упр. «Ветер дует»:</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>-Встаем на полосочки и идем вперед, не доходя до стены. Следующая тройка встает. Вперед. Ближе друг к другу не подходим. Кругом!</p> <p>Мы в лес пойдем, Детей позовем: -Ау, ау, ау!</p> <p>Тик-так, тик-так...</p> <p>Я умею делать так: Влево-тик, вправо-так. Тик-так, тик-так.</p>

<p>И.п.: сидя на мяче.</p> <p>Покачивание рук над головой.</p> <p>Наклоны туловища вправо-влево.</p> <p>Руки сцепить в кольцо над головой.</p> <p>Покачивание рук над головой.</p> <p>Руки опустить вниз</p> <p>Встать на ноги перед мячом.</p> <p>-Упр. «Поглядите боком».</p>	<p>4 раза</p>	<p>Ветер дует нам в лицо.</p> <p>Закачалось деревцо.</p> <p>Ветер тише, тише, тише – Деревцо все выше, выше.</p>
<p>И.п.: сидя на мяче</p> <p>Поворот туловища влево, вправо, отвести левую руку назад, посмотреть на нее.</p> <p>Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.</p> <p>Руки на поясе, покачивание на мяче.</p> <p>-Упр. «Я бегу, бегу, бегу».</p>	<p>4 раза</p>	<p>Ходит галка мимо окон</p> <p>Скок-поскок да скок-поскок,</p> <p>Дайте булочки кусок!</p>
<p>Легкий бег на месте, сидя на мяче.</p> <p>Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.</p> <p>Легкий бег.</p> <p>Ходьба на месте сидя на мяче.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Я бегу, бегу, бегу</p> <p>И ногами в бубен бью,</p> <p>Потом бубен Диме дам</p> <p>И пойду на место сам.</p> <p>-Садимся на пол и толкаем мяч развернутой ступней.</p>



<p>8.Основные движения:</p> <p>«Медвежата» - толкание мяча развернутой ступней;</p> <p>«Мяч впереди» - толкание мяча ладонками;</p> <p>«Лошадка» -прыжки на мячах через центр зала;</p> <p>«Радуга» - перебрасывание мяча в парах двумя руками.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Молодцы!</p> <p>-Следующее упражнение: Толкаем мяч ладонками по залу в любом направлении.</p> <p>-Взяли мячи в руки. Построились в одну колонну.</p> <p>Прыгаем через центр зала на мячах друг за другом.</p> <p>-Взяли мячи в руки, нашли друг другу пару и построились в одну колонну. Повернулись лицом друг к другу, три шага назад.</p>
<p>9.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: «1,2,3 – беги!» один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Первая колонна положили мячи на стеллаж. Передаем мяч друг другу двумя руками. Стараемся поймать.</p> <p>-Молодцы!</p> <p>-Сейчас мы поиграем в игру «Успей передать».</p>

3.Закл ючите льная	10.Упр.на восстановление дыхания. 11.Подведение итогов.	4 раза	-Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки-выдыхаем. -Молодцы, ребята! Сегодня мы занимались набольших мячах. Вы были очень старательны. Вам понравилось заниматься с мячами?
--------------------------	--	--------	--

## Занятие №2

**Цель:** упражнение детей в прокатывании большого мяча впереди и сзади себя в положении сидя, прыжках на больших мячах; развитие ловкости, выносливости.

### Задачи:

- упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении физических упражнений на мяче-фитболе;
- развивать у детей произвольное внимание и навыки пространственной ориентировки через смену видов физических упражнений действий по сигналу воспитателя;
- воспитание у детей самостоятельности, выдержки при выполнении физических упражнениях через игровой метод.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: большие мячи фитбол для каждого ребенка.

Части	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
1.Подготовитель	1.Построение в шеренгу. 2.Приветствие.	30-40 с. 10 с.	-В шеренгу становись! Подравнялись по полосочке.

ная	<p>3.Сообщение задач.</p> <p>4.Ходьба:</p> <p>-на носках, на пятках;</p> <p>-на внешней и на внутренней стороне стопы;</p> <p>-с высоким подниманием колена;</p> <p>-с захлестом.</p> <p>5.Бег по залу.</p>	<p>40 с.</p> <p>1 мин.</p> <p>15 с.</p> <p>15 с.</p> <p>15 с.</p> <p>15 с.</p> <p>15 с.</p> <p>20 с.</p>	<p>-Здравствуйте, дети!</p> <p>-Ребята, сегодня мы с вами будем повторять упражнения с большим мячом.</p> <p>-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.</p> <p>-Легкий бег. Шагом. Берем большие мячи.</p>
2.Осн овная	<p>6.Построение в круг.</p> <p>7.Комплекс ОРУ с фитболами:</p> <p>-Упр. «Пчелки в ульях сидят»</p> <p>И.п.: сидя на мяче.</p> <p>Повороты головы вправо, затем влево.</p> <p>Поднимание предплечий</p> <p>Одновременные круговые движения плечами.</p> <p>-Упр. «Не под окном, а около»</p> <p>И.п. сидя за мячом.</p> <p>Сесть, спрятаться за мяч и</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>-Строимся по кругу.</p> <p>-Превращаемся в пчелок. Садимся на мячи: Пчелки в ульях сидят И в окошко глядят. Погулять все захотели, На шиповник полетели.</p> <p>- Встаем возле мячей. Не под окном, а коло Каталось «О» и охало. «О» охало, «О» охало,</p>

<p>встать.</p> <p>Поднять мяч над головой, наклоны в сторону.</p> <p>В соответствии с ритмом слов.</p> <p>-Упр. «Раз, два, три...»</p> <p>Покачивание на мяче.</p> <p>Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.</p> <p>Повороты туловища вправо и влево.</p> <p>Наклон к ногам, руки в стороны ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Не под окном а около.</p> <p>-Сели на мячи.</p> <p>Раз, два, три, четыре...</p> <p>Руки выше, ноги шире!</p> <p>Влево вправо поворот,</p> <p>Наклон вперед,</p> <p>Наоборот.</p>
<p>-Упр. «Поглядите боком»</p> <p>И.п.: сидя на мяче</p> <p>Поворот туловища влево, вправо, отвести левую руку назад, посмотреть на нее.</p> <p>Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.</p> <p>Руки на поясе, покачивание на мяче.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Поглядите: боком, боком</p> <p>Ходит галка мимо окон.</p> <p>Скок-поскок, да скок-поскок,</p> <p>Дайте булочки кусок!</p>
<p>-Упр. «Я бегу, бегу, бегу»</p> <p>Легкий бег на месте, сидя на мяче.</p> <p>Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Я бегу, бегу, бегу</p> <p>И ногами в бубен бью,</p> <p>Потом бубен Диме дам</p> <p>И пойду на место сам.</p>

	<p>Легкий бег.</p> <p>Ходьба на месте сидя на мяче.</p> <p>8.Основные упражнения:</p> <p>«Вперед-назад»</p> <p>-прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя;</p> <p>«Спрячь»</p> <p>-прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя;</p> <p>«Лошадка»</p> <p>-прыжки на мячах.</p> <p>9.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</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>-Садимся на скамейки. По одному катаем мяч через центр зала впереди себя сначала вперед, дойдя до конца зала, затем назад.</p> <p>-Также катаем мяч вперед и назад за спиной.</p> <p>-Прыгаем по одному на мячах.</p> <p>-Мячи находятся сзади. Катаем мяч назад и обратно.</p> <p>-Садимся на мячи и прыгаем.</p> <p>-Взяли мячи в руки. Теперь мы с вами поиграем в игру.</p>
--	---	--	--

	быстрее пытается отыскать свой мяч и сесть на него.		
3.Закл ючите льная	10. Упр. на релаксацию. Сидя на полу спиной к футболу, придерживая его руками сзади покачиваться вправо-влево. 11. Подведение итогов.	3-4раза	-Взяли каждый себе по мячу. Садимся на пол. Мячи сзади придерживаем руками и покачиваемся влево-вправо. -Молодцы! Сегодня в очень постарались. Старались все правильно выполнять.

### Занятие №3

**Цель:** формирование двигательных умений и навыков при выполнении сюжетных упражнений на мячах-футболах; развитие у детей физических качеств: ловкость, выносливость, гибкость.

#### Задачи:

- упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении сюжетных упражнений на мяче-футболе;
- развивать у детей произвольное внимание и навыки пространственной ориентировки через смену видов физических упражнений действий по сигналу воспитателя;
- воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях через игровой метод обучения физическим упражнениям.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: большие мячи футбол для каждого ребенка.

Части	Содержание материала	Дозиро вка	Организация и методические указания
1.Под готов	1. Построение в шеренгу. 2. Приветствие.	30-40 с. 10 с.	-В шеренгу становись! Здравствуйте, дети!

итель ная	<p>3.Сообщение задач.</p> <p>4.Ходьба</p> <p>-на носках, на пятках;</p> <p>-на внутренней и внешней стороне стопы;</p> <p>-полуприсед.</p> <p>5.Бег по залу:</p> <p>-с прямыми ногами;</p> <p>-с высоким подниманием колена;</p> <p>-с захлестыванием голени.</p>	<p>40 с.</p> <p>1 мин.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>1 мин.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p>	<p>-Ребята, сегодня мы с вами будем учиться прыгать на больших мячах, толкать их, перебрасывать.</p> <p>-Направо! В обход по залу шагом марш!</p> <p>-Руки вверх. Руками тянемся к солнышку. Руки на поясе идем как мишки.</p> <p>Легкий бег. Бег с прямыми ногами. Бежим высоко поднимая колени. Залестывая голени.</p> <p>-Шагом!</p>
2.Осн овная	<p>6.Перестроение в 3 колонны.</p> <p>7.Комплекс ОРУ с фитболами:</p> <p>-Упр. «Мы в лес пойдем»</p> <p>И.п.:сидя на мяче.</p> <p>Руки перед собой поднять вверх.</p> <p>Руки перед собой опустить вниз.</p> <p>На «А» широко открыть напряженные руки, на «У»-вытянуть мягкие руки</p>	<p>5 раз</p>	<p>-Встаем на полосочки и идем вперед, не доходя до стены. Следующая тройка встает. Вперед. Близо друг к другу не подходим. Кругом!</p> <p>Мы в лес пойдем, Детей позовем: -Ау, ау, ау!</p>





	<p>отвести правую руку назад, посмотреть на нее.</p> <p>Руки на поясе, покачивание на мяче.</p> <p>-Упр. «Я бегу, бегу, бегу»</p> <p>Легкий бег на месте, сидя на мяче.</p> <p>Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.</p> <p>Легкий бег.</p> <p>Ходьба на месте сидя на мяче.</p> <p>8.Основные движения:</p> <p>«Медвежата»</p> <p>-толкание мяча развернутой ступней;</p> <p>«Мяч впереди»</p> <p>-толкание мяча ладонками;</p> <p>«Лошадка»</p> <p>-прыжки на мячах через центр зала;</p> <p>«Радуга»</p> <p>-перебрасывание мяча в парах двумя руками.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>поскок, Дайте булочки кусок!</p> <p>Я бегу, бегу, бегу И ногами в бубен бью,  Потом бубен Диме дам И пойду на место сам.</p> <p>-Садимся на пол и толкаем мяч развернутой ступней. Молодцы!</p> <p>-Следующее упражнение: Толкаем мяч ладонками по залу в любом направлении.</p> <p>-Взяли мячи в руки. Построились в одну колонну. Прыгаем через центр зала на мячах друг за другом.</p> <p>-Взяли мячи в руки, нашли друг другу пару и построились в одну колонну. Повернулись лицом друг к другу, три шага назад.</p> <p>Первая колонна положили мячи на стеллаж. Передаем</p>
--	--	--	--

	<p>9.Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p>Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети – «зайцы» скачут на двух ногах по залу, волк стоит в 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 на мячи. Волк старается их поймать.</p>	3 раза	<p>мяч друг другу двумя руками. Стараемся поймать.</p> <p>-Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется «Зайцы и волк». Кто хочет стать волком? Волком будет Саша.</p>
3.Закл ючите льная	<p>10.Упр. на восстановление дыхания.</p> <p>11.Подведение итогов.</p>	5 раз	<p>-Поднимаем руки верх, делаем глубокий вдох, опускаем руки – выдох.</p> <p>-Что сегодня вам больше всего понравилось? Кто из волков поймал больше зайцев?</p>

## Занятие №4

**Цель:** закрепление двигательных умений и навыков в отбивании мяча-фитбола, прокатывании на мяче в положении лежа; развитие у детей ловкости, выносливости.

### Задачи:

- упражнять детей в отбивании мяча-фитбола;
- развивать у детей произвольное внимание, действуя по словесному сигналу воспитателя; увеличивать объем памяти при запоминании более сложных упражнений с мячом;
- воспитывать умение рационально использовать приобретенные знания и навыки в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Место проведения: спортивный зал.

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

Части	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
1.Подготовительная	1.Построение в шеренгу.	30-40 с.	-В шеренгу становись! Подравнялись!
	2.Приветствие.	10 с.	Здравствуйте, дети!
	3.Сообщение задач.	40 с.	-Ребята, сегодня мы с вами будем выполнять упражнения с большим мячом.
	4.Ходьба	1 мин.	-Направо! В обход по залу шагом марш!
	-на носочках;	20-25 с.	-Руки вверх. Руками тянемся к солнышку.
	-на пятках.	20-25 с.	
	5.Бег по залу.	20 с.	Руки на поясе идем как







	<p>8. Подвижная игра «Вдвоем на фитболе».</p> <p>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.</p>	6 раз	<p>-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 бегайте по залу, по сигналу присаживаетесь вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола – проиграл.</p>
3.Закл ючите льная	<p>9.Релаксация. массаж в парах.</p> <p>И.п.: 1 ребенок-лежа на животе на полу, руки вытянуты вперед; 2 ребенок-делает массаж спины и ног мячом. Затем меняются местами.</p> <p>10.Подведение итогов.</p>	6 раз	<p>А теперь немножко отдохнем. Нашли себе пару. Взяли один мяч и коврик на двоих. Один ложится животом на ковер, вытянув руки вперед. Другой делает массаж мячом по спине и ногам. Затем меняемся местами.</p> <p>-Вам понравилось сегодняшнее занятие? Трудно было выполнить упражнения? Давайте вспомним, в какую игру мы играли? Кто выиграл?</p>

## Занятие №5

**Цель:** закрепление двигательных умений и навыков при выполнении сюжетных упражнений на мячах-фитболах в положении лежа; развитие выносливости, гибкости.

### Задачи:

- закреплять умения детей выполнять сюжетные упражнения на мяче-фитболе в положении лежа, сохраняя правильную осанку.
- развивать у детей произвольное внимание и навыки пространственной ориентировки через смену видов физических упражнений действий по сигналу воспитателя;
- воспитывать командный дух при участии в эстафете, выдержку, самостоятельность.

Место проведения: спортивный зал.

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

Части	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
1.Подготовительная	1.Построение в шеренгу.	30-40 с.	-В шеренгу становись! Здравствуйте дети!
	2.Приветствие.	10 с.	Ребята, сегодня мы с вами
	3.Сообщение задач.	40 с.	будем учиться прыгать на больших мячах, толкать их, и перебрасывать.
	4.Ходьба -на носках, на пятках;	1,5 мин.	– Направо! В обход по залу шагом марш!
	-на внутренней и внешней стороне стопы; -полуприсед.	20 с. 20 с. 20 с.	– Руки вверх. Руками тянемся к солнышку. Руки на поясе идем
5.Бег по залу:	20 с.		



	<p>-с прямыми ногами;</p> <p>-с высоким подниманием колен;</p> <p>-с захлестыванием голени.</p>	<p>1 мин.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p>	<p>как мишки.</p> <p>Легкий бег. Бег с прямыми ногами. Бежим высоко поднимая колени. Захлестывая голени.</p> <p>-Шагом!</p>
2.Основная	<p>6.Перестроение в круг.</p> <p>7.Упражнения на массажных ковриках «Зарядка»:</p> <p>-Ходьба на месте с руками.</p> <p>-Поднимание на носочки, руки вверх.</p> <p>-Маленькие прыжки на носочках, руки на поясе;</p> <p>-Ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>8.Основные упражнения:</p> <p>-«Проверим осанку».</p> <p>И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.</p> <p>-«Птица». И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>-Каждый находит себе кружочек, встает на него.</p> <p>-Встаем на массажные коврики.</p> <p>-Ходим на месте легкими шагами. Руки вверх, поднимаемся на носочки.</p> <p>-Руки на поясе, легко прыгаем на носочках.</p> <p>-Ходим на коврике. Руки поднимаем наверх-вдох, опускаем вниз-выдох.</p> <p>Молодцы!</p> <p>-Взяли мячи.</p> <p>-Проверим осанку. Садимся на мячики, ноги на ширине стопы. Руки за спиной на мяче. Держимся. Немножко отдохнули и снова.</p> <p>-Теперь мы станем птичками. Сидим на мячике, ноги на ширине</p>

	<p>стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче.</p> <p>«Ветка».</p> <p>И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки – вверх, наклоны в стороны, мяч неподвижен.</p> <p>«Крокодил».</p> <p>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.</p> <p>-«Солнышко»</p> <p>И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>-«Круг»</p> <p>И.п.: стоя на коленях, мяч в</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>плеч, руки в стороны. Машем руками вверх-вниз, стараемся держать спину прямо. Легонько прыгаем на мячике.</p> <p>-Устали птички, отдыхаем.</p> <p>-И снова полетели.</p> <p>Молодцы!</p> <p>Превращаемся мы в ветки. Также сидя на мяче, руки поднимаем вверх. Наклоняемся в стороны, ветку колыхает ветерок.</p> <p>Молодцы!</p> <p>-Превращаемся в крокодилов. Ложимся на мячики на живот. Руками и ногами опираемся на пол и продвигаемся вперед, как крокодилы и обратно.</p> <p>-А теперь все покажем, как тянемся к солнышку. Ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.</p> <p>1-2 – поднимаем мяч вверх, 3-4 – возвращаемся в и.п.</p> <p>-Стоя на коленях, держим мяч перед собой в обеих руках.</p>
--	--	--	---

	<p>обеих руках перед собой.</p> <p>1-4 – прокатить мяч вокруг себя вправо;</p> <p>5-8 – влево.</p> <p>-«Веер»</p> <p>И.п.: сидя, ноги прямо, мяч в согнутых руках перед собой.</p> <p>1-2 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;</p> <p>3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>-«Ножницы».</p> <p>И.п.: лежа на животе на фитболе</p> <p>1-2 – поднять ноги, руки в упоре на полу;</p> <p>3-4 – движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскости .</p> <p>9.Игра-эстафета.</p> <p>1.Прыгать на мяче –обратно бежать, мяч в руках.</p> <p>2.Вести мяч правой рукой – обратно прыгать на мяче.</p> <p>3.Прыгать на мяче – обратно катить мяч.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>1-4 – катим мяч вокруг себя в правую сторону</p> <p>На 5-8 – обратно в левую.</p> <p>Молодцы!</p> <p>-Упражнение «Веер».</p> <p>Садимся на коврики, мяч перед собой в согнутых руках.</p> <p>1-2 – наклоняемся вперед</p> <p>На 3-4 – возвращаемся в и.п.</p> <p>-Упражнение «Ножницы».</p> <p>Лежим на животе на фитболе, руки на полу.</p> <p>На 1-2 – поднимаем ноги</p> <p>3-4 – выполняем движение ногами «ножницы», сначала вверх-вниз, затем в стороны.</p> <p>- А сейчас игра- эстафета.</p>
3.Закл ючите	10. Упражнения на восстановление дыхания.	5 раз	-Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох.

льная	11.Подведение итогов.		Опускаем руки – выдыхаем. -Молодцы, ребята, сегодня у вас получилось выполнить упражнения намного лучше, чем на предыдущих занятиях.
-------	-----------------------	--	---

## Занятие №6

**Цель:** закрепление у детей двигательных умений и навыков при выполнении сюжетных упражнений на мячах-фитболах в положении лежа; развитие выносливости, гибкости.

### Задачи:

- упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе, сохраняя правильную осанку;
- развивать у детей произвольное внимание и навыки пространственной ориентировки через смену видов физических упражнений действий по сигналу воспитателя, совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях через игровой метод обучения физическим упражнениям.

Место проведения: спортивный зал.

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

Части	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
1.Подготовитель	1. Построение в шеренгу. Приветствие.	30-40 с.  10 с.	В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.

ная	<p>Сообщение задач.</p> <p>Ходьба с мячом: на носках, на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; Бег по залу: с мячом в руках; с отбиванием мяча о пол; - с прокатыванием мяча впереди и сзади.</p>	<p>40 с.</p> <p>40 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>20 с.</p> <p>45 с.</p> <p>20 с.</p>	<p>Здравствуйте дети!</p> <p>Ребята, сегодня мы с вами будем учиться поддерживать равновесие.</p> <p>Направо! В обход по залу шагом марш! Мячики вверх, тянемся к солнышку. Мячики за головой, идем как мишки.</p> <p>Легкий бег. Мячики в руках. Отбиваем мяч правой рукой о пол.левой рукой. Молодцы! Прокатываем мяч впереди себя. Идем спиной вперед, прокатываем мяч сзади себя.</p>
2.Осн овная	<p>6. Построение в круг.</p> <p>7.ОРУ сидя на фитболе: «Зарядка»</p> <p>- ходьба на месте, не отрывая носков;</p> <p>- ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- приставной шаг в сторону;</p> <p>- из положения сидя ноги врозь, перейти в положение ноги скрестно.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>-Каждый находит себе кружочек. Встает на него.</p> <p>-Встаем на массажные коврики.</p> <p>-Сидя на мяче, ходим на мяче, не отрывая ноги.</p> <p>Молодцы!</p> <p>-Ходим по кочкам, высоко поднимая колени.</p> <p>-Приставляем ноги в разные стороны. Раз, два, три, четыре...</p>

	<p>8.Основные упражнения:</p> <p>-«Круговые движения рук».</p> <p>И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3 – круговые движения согнутых в локтях рук; 4 – и.п.</p> <p>-«Наклонись»</p> <p>И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1 – наклон вправо к ноге; 2 – и.п. То же самое влево.</p> <p>-«Ногу подними»</p> <p>И.п.: лежа на фитболе, на животе, руки на полу. 1 – поднять вверх правую ногу; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.</p> <p>-«Ложись»</p> <p>И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.1- 2 – переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4 – вернуться в и.п.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>-Ноги врозь. На 1 скрещиваем ноги, на 2 – и.п. Повторяем 6 раз. Молодцы!</p> <p>-Также сидя на фитболе, и.п. руки к плечам. Выполняем круговые движения на 1-3 согнутых в локтях рук, на 4 – и.п.</p> <p>-Поднимаем руки вверх. Ноги врозь. На 1 – наклоняемся к правой ноге, на 2 – и.п. Затем наклоняемся к левой ноге, 3 раза. Молодцы!</p> <p>-Ложимся на фитбол, на живот, руками опираемся на пол. На 1 – поднимаем правую ногу, на 2 – и.п. Затем поднимаем левую ногу. Молодцы!</p> <p>-Сидим на фитболе. Руками держимся за бока. На 1-2 – переступая ногами медленно переходим в положение лежа. На 3-4 – возвращаемся обратно. Молодцы!</p>
--	---	---	---



	<p>вернуться в и.п. (выполняется с попеременным движением рук)</p> <p>9.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.</p>		<p>– Сейчас мы с вами поиграем в игру-эстафету.</p>
3.Закл ючите льная	<p>10.Упр. на восстановление дыхания.</p> <p>11.Подведение итогов.</p>	5 раз	<p>– Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем. – Молодцы, ребята, сегодня у вас получилось выполнить упражнения намного лучше.</p>

## Занятие №7

**Цель:** закрепление двигательных умений и навыков в прокатывании фитбола между предметами, отбивания фитбола двумя руками, ходьбе по гимнастической скамейке с фитболом над головой.

### Задачи:

- Учить детей удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с фитболом над головой;
- Закреплять умения в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол;



- развивать у детей произвольное внимание и навыки пространственной ориентировки через смену видов физических упражнений действий по сигналу воспитателя, совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях через игровой метод обучения физическим упражнениям.

Место проведения: спортивный зал.

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

Части	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
1.Подготовительная	<p>1.Построение в шеренгу.</p> <p>2.Приветствие.</p> <p>3. Сообщение задач.</p> <p>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.</p>	<p>30-40 с.</p> <p>10 с.</p> <p>40 с.</p> <p>3 мин.</p> <p>45 с.</p> <p>45 с.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>-В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.</p> <p>-Здравствуйте дети!</p> <p>-Ребята, сегодня мы с вами будем учиться поддерживать равновесие.</p> <p>-Направо! В обход по залу шагом марш! Мячики вверх, тянемся к солнышку.</p> <p>Мячики на голове, идем как мишки.</p> <p>-Идем подскоками. Мячики подбрасываем вверх и стараемся поймать.</p> <p>-Шагом! Ходим змейкой. Бег змейкой. Молодцы!</p>

2.Основная	<p>5.Построение в 3 колонны.</p> <p>6.ОРУ с фитболом в положении стоя:</p> <p>«Следи за мячом»</p> <p>-И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить</p> <p>«На узкой дорожке»</p> <p>-И.п. – ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.</p> <p>«Ровным кругом»</p> <p>-И.п. – фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя.</p> <p>«Малыш»</p> <p>-И.п. – присесть, руки положить на фитбол.</p> <p>«Воробей»</p> <p>-И.п. – руки на поясе, фитбол лежит на полу, попрыгать вокруг фитбола.</p> <p>7.Основные упражнения:</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>-Встаем на полосочки и идем вперед, не доходя до стены. Следующая тройка встает. Вперед. Ближе друг к другу не подходим. Кругом!</p> <p>-Стойка ноги на ширине плеч, спина прямая, мячики на полу.</p> <p>На 1 – нагибаемся вперед, держимся за мячик,</p> <p>на 2 – поднимаем фитбол вверх, на 3 – смотрим на него, на 4 опускаем вниз.</p> <p>-Мячики у правой ноги. Переносим его над головой в левую ногу. Затем обратно в правую.</p> <p>-Фитболы на полу, прокатываем их вокруг себя, сначала в правую, затем в левую сторону.</p> <p>-Приседаем, руки кладем на фитбол.</p> <p>-Прыгаем вокруг фитбола, руки на поясе. Сначала в правую, затем в левую. Молодцы!</p> <p>-Все встаем в одну колонну</p>
------------	--	--	--

	<p>«Не потеряй мяч» -отбивание фитбола двумя руками в движении;</p> <p>«Змейка» -прокатывание фитбола «змейкой» между предметами;</p> <p>«Высоко» -ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой.</p> <p>8.Подвижная игра «Найди свой фитбол». Дети разбегаются по залу, по сигналу они подбегают к своему фитболу и присаживаются на него. Игра повторяется несколько раз.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>друг за другом. Идем по одному через центр зала с отбиванием фитбола 2-мя руками и встаем обратно в колонну.</p> <p>-Также через центр зала идем прокатывая фитбол между предметами.</p> <p>-Идем по одному по гимнастической скамейке, фитбол над головой.</p> <p>-Молодцы!</p> <p>-А теперь мы поиграем в подвижную игру «Найди свой фитбол».</p> <p>-Сначала вы разбегаетесь по залу. Затем по сигналу подбегаете к своему фитболу и присаживаетесь на него. Кто не успеет сесть, выбывает из игры.</p>
3.Закл ючите льная	<p>9.Упр. на восстановление дыхания.</p> <p>10.Подведение итогов.</p>	5 раз	<p>– Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.</p> <p>– Молодцы, ребята, сегодня вы отбивали мяч в движении, прокатывали его между предметами, ходили по гимнастической</p>

			скамейке с фитболом над головой. Что сложнее вам было? Что вы смогли выполнить?
--	--	--	---

## Занятие №8

**Цель:** закрепление двигательных умений и навыков в прокатывании фитбола по гимнастической скамейке, сжимания его ногами, переступания по фитболу ногами в положении лежа.

### Задачи:

- учить детей основным исходным положениям фитбол-гимнастики: мяч между ногами сидя на полу, ноги крепко охватывают мяч;
- развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию.
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;

Место проведения: спортивный зал.

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

Части	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
1.Подготовительная	1.Построение в шеренгу. 2.Приветствие. 3.Сообщение задач.	30-40 с. 10 с. 20 с.	-В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке. -Здравствуйте дети!
	4.Ходьба с выполнением заданий на внимание: -1 свисток – ходьба спиной вперед;	1 мин. 20 с.	Ребята, сегодня мы с вами будем учиться ходить по фитболу. - Направо! В обход по залу шагом марш! Выполняем упражнения по свистку:

	<p>-2 свистка – на коленях руки за головой;</p> <p>-3 свистка – ходьба боком, приставным шагом.</p> <p>5.Бег.</p>	<p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>30 с.</p>	<p>1 свисток – ходьба спиной вперед,</p> <p>2 – на коленях руки за головой,</p> <p>3-ходьба боком, приставным шагом.</p> <p>-Бегом. Молодцы!</p>
2.Основная	<p>6.Построение в 3 колонны.</p> <p>7.ОРУ с фитболом в положении стоя и сидя на фитболе:</p> <p>«Возьми!»</p> <p>-И.п. – ноги на ширине плеч, фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.</p> <p>«Незнайка»</p> <p>-И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.</p> <p>«Что сзади?»</p> <p>-И.п. – ноги на ширине плеч,</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>-Встаем на полосочки и идем вперед, не доходя до стены. Следующая тройка встает. Вперед. Близко друг к другу не подходим. Кругом!</p> <p>-Стойка ноги на ширине плеч, спина прямая, мячики в руках.</p> <p>-На 1 – выпрямляем руки с фитболом вперед, на 2 – возвращаемся в и.п. Молодцы!</p> <p>-Садимся на фитболы, спина прямая, ноги на полу всей стопой. Руки опущены. Поднимаем правое плечо, затем левое.</p> <p>-Теперь поднимаем и опускаем одновременно оба плеча. Молодцы!</p> <p>-Фитбол держим двумя</p>

	<p>фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.</p> <p>«Удержись»</p> <p>-И.п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед.</p> <p>«Прыг-скок»</p> <p>-Прыжки вокруг фитбола на 1 ноге.</p> <p>8.Основные упражнения:</p> <p>«Катись по дорожке»</p> <p>-прокатывание фитбола по гимнастической скамейке;</p> <p>«Держи крепко»</p> <p>-и.п. – лежа на спине на полу, ноги держать на фитболе. Ногами обхватить фитбол, сгибая колени сжать его;</p> <p>«Во все стороны»</p> <p>-и.п. – та же. Переступание по поверхности фитбола вперед-назад, вправо-влево.</p> <p>«Жук»</p> <p>-и.п. – лежа на спине, на полу, фитбол в руках.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>руками внизу, ноги на ширине плеч. Поворачиваемся в стороны, стараясь не сгибать руки.</p> <p>-Садимся на фитболы. Ноги вместе, руками держимся за фитбол. Поочередно поднимаем ноги вперед. Сначала правую ногу, затем левую ногу.</p> <p>-Прыгаем вокруг фитбола, сначала на правой ноге, затем на левой. Молодцы!</p> <p>-Становимся в одну шеренгу.</p> <p>Прокатываем фитбол по гимнастической скамейке.</p> <p>-Ложимся спиной на коврики, ногами обхватываем фитбол, сгибая колени, стараемся сжать его. Молодцы!</p> <p>-Ноги на фитболе. Переступаем по поверхности фитбола вперед. Теперь назад. Затем вправо и влево. Молодцы!</p> <p>-Лежа, фитболы в руках. Передаем фитболы из рук в</p>
--	--	--	---

	<p>Передавать мячи из рук в ноги и наоборот.</p> <p>9.Эстафета «Кто быстрее на фитболе?».</p> <p>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.</p>	6 раз	<p>ноги.</p> <p>-Сейчас мы с вами поиграем. Для этого нам надоделиться на две команды. Каждый из команды по одному проходят через центр зала вперед и обратно, прыгая на фитболе. Затем передают фитбол следующему.</p> <p>-На старт, внимание, марш! Молодцы!</p>
3.Закл ючите льная	<p>10.Упр. на восстановление дыхания.</p> <p>11.Подведение итогов.</p>	5 раз	<p>– Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.</p> <p>– 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?</p>

## Занятие №9

**Цель:** закрепление двигательных умений и навыков при хождении по гимнастической скамейке с фитболом на голове, перебрасывании фитбола, переступания по фитболу с пятки на носок, стоя на месте.

### Задачи:

- учить детей основным исходным положениям фитбол-гимнастики: хождение по гимнастической скамейке с фитболом на голове, перебрасывание фитбола, переступание по фитболу с пятки на носок, стоя на месте.
- закрепить основные исходные положения фитбол-гимнастики: сидя на мяче; лежа на животе на фитболе;
- развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание; умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;

Место проведения: спортивный зал.

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

Части	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
1.Подготовительная	1.Построение в шеренгу. 2.Приветствие. 3.Сообщение задач. 4.Ходьба: -на носках, мяч в вытянутых	30-40 с. 10 с. 20 с. 1 мин. 20 с.	-В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке. -Здравствуйте дети! -Ребята, сегодня мы с вами будем учиться ходить по фитболу. -Направо! В обход по залу



	<p>руках над головой;</p> <p>-на пятках – несем мяч на голове;</p> <p>-подскок с подбрасыванием и ловлей мяча;</p> <p>-ходьба и бег змейкой.</p> <p>5.Бег.</p>	<p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>30 с.</p>	<p>шагом марш! Мячики вверх, тянемся к солнышку.</p> <p>Мячики на голове, идем как мишки.</p> <p>-Идем подскоками. Мячики подбрасываем вверх и стараемся поймать. Шагом! Идем змейкой.</p> <p>-Бег змейкой. Молодцы!</p>
2.Осн овная	<p>6.Построение в круг.</p> <p>7.ОРУ с фитболом в положении стоя и сидя на фитболе:</p> <p>«Погляди-ка!»</p> <p>-И.п. – руки на поясе. Поворачивать голову в стороны, обе руки поднять вверх.</p> <p>«Раз,два,три – хлопок!»</p> <p>-И.п. – сидя на фитболе, прямые руки вперед. Выполнить три перехлеста руками затем хлопок за спиной.</p> <p>«Поклон»</p> <p>-И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь, руки в</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Беремся за руки и образуем большой круг. Руки опустили.</p> <p>-Стойка ноги на ширине плеч, спина прямая, мячики на полу.</p> <p>-Руки вверх, ладонями во внутрь. Поворачиваем головы вправо-влево. Молодцы!</p> <p>-И.п. – сидя на фитболе, спинки прямые, руки впереди, выпрямлены.</p> <p>На 1, 2, 3 выполняем три перехлеста руками, на 4 – хлопок за спиной.</p> <p>-Сидя на фитболе, спинки прямые, руки впереди, выпрямлены, ноги врозь.</p> <p>На 1 – наклоняемся вперед,</p>

	<p>стороны.</p> <p>«Кузнечик»</p> <p>-И.п. – встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, ноги сгибать в коленях.</p> <p>«Руками не трогай!»</p> <p>-И.п. – стоя за фитболом, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прокатить мяч, делая движение ступни с пятки на носок.</p> <p>«Будь внимателен»</p> <p>-Прыжки (ноги вместе – ноги врозь; руки- вверх, хлопок, вдоль туловища).</p> <p>8.Основные упражнения:</p> <p>«Не урони!»</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове;</p> <p>«Лови!»</p> <p>-перебрасывание фитбола: правой рукой от груди, левой рукой от груди, двумя руками от груди;</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>руки отводим в стороны.</p> <p>На 2 – возвращаемся в и.п.</p> <p>-Встаем за фитбол. Ложимся животом на фитбол. Руками опираемся на пол. Сгибаем в коленях ноги. Молодцы!</p> <p>-Встаем за фитболы, руки на поясе. Ставим правую стопу на фитбол. Катим мяч, делая движение ступни с пятки на носок. Поменяли ноги. Молодцы!</p> <p>-Прыгаем на 2 ногах. Ноги врозь, руки вверх хлопок. Молодцы!</p> <p>-Встаем в одну шеренгу.</p> <p>-Идем по гимнастической скамейке держа фитбол на голове. Спина прямая. Смотрим вперед. Молодцы!</p> <p>-Нашли себе пары. Взяли один мяч на двоих. Встаем друг напротив друга. Перебрасываем мяч правой рукой от груди.</p> <p>-Закончили. Поменяли руки – левой рукой.</p>
--	---	--	--

	<p>«Карусель»</p> <p>-сидя на фитболе – «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена, приставным шагом в стороны.</p> <p>9.Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?»</p> <p>Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол.</p>	<p>6 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>-Двумя руками от груди.</p> <p>-Отдохнем. Садимся на фитболы. Ходим на месте, не отрывая носки. Теперь высоко поднимая колени. Молодцы! Идем приставным шагом в стороны. Молодцы!</p> <p>-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.</p> <p>-На старт, внимание, марш!- Молодцы!</p>
3.Закл ючите льная	<p>10.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.</p> <p>11.Подведение итогов.</p>	5 раз	<p>– Возьмите каждый по одному фитболу. Сядьте на пол спиной к фитболу, сзади придерживайте руками. Положите голову на фитбол, расслабьтесь, покачайте головы вправо-влево.</p> <p>– Молодцы, ребята, сегодня</p>

			вы перебрасывали фитбол, ходили на месте на фитболе. Что сложнее вам было? Что вы смогли выполнить?
--	--	--	---

## Занятие №10

**Цель:** закрепление двигательных умений и навыков при поддержании равновесия сидя на фитболе, выполнять махи ногами из положения лежа на полу, ноги на фитболе; шаги руками лежа на фитболе на животе.

### Задачи:

- упражнять детей в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для поддержания равновесия сидя на фитболе, выполнять махи ногами из положения лежа на полу, ноги на фитболе; шаги руками из положения лежа на фитболе на животе;
- совершенствовать технику упражнений с фитболом, работая в парах с одним фитболом;
- развивать у детей произвольное внимание и навыки пространственной ориентировки через смену видов физических упражнений действий по сигналу воспитателя, совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях через игровой метод обучения физическим упражнениям.

Место проведения: спортивный зал.

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

Части	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
1.Подготов	1.Построение в шеренгу.	30-40 с.	-В шеренгу становись! Подровнялись по

итель ная	<p>2.Приветствие.</p> <p>3.Сообщение задач.</p> <p>4.Ходьба:</p> <p>-на носках, мяч в вытянутых руках над головой;</p> <p>-на пятках – несем мяч на голове;</p> <p>-подскок с подбрасыванием и ловлей мяча;</p> <p>5.Бег.</p>	<p>10 с.</p> <p>20 с.</p> <p>1 мин.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>30 с.</p>	<p>полосочке.</p> <p>- Здравствуйте дети!</p> <p>Ребята, сегодня мы с вами будем учиться ходить по футболу.</p> <p>- Направо! В обход по залу шагом марш! Берем мячи.</p> <p>Мячики вверх, тянемся к солнышку.</p> <p>Мячики на голове, идем как мишки.</p> <p>- Идем подскоками. Мячики подбрасываем вверх и стараемся поймать. Шагом! Бег. Молодцы!</p>
2.Осн овная	<p>6.Построение в 2 колонны.</p> <p>7.ОРУ с фитболом.</p> <p>Упражнения выполняются в парах с одним фитболом:</p> <p>«Башня»</p> <p>-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.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Идем через центр зала по два.</p> <p>Повернулись к центру зала. Первая колонна кладет мячи обратно, и встаем к паре.</p> <p>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.</p>

	<p>«Подними-опусти» -И.п. – то же. Поднять фитбол вверх и опускать.</p> <p>«Волна» -И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.</p> <p>«Фонтан» -И.п. – лежа на полу, фитбол расположить между сводами. 1-Поднимаем фитбол в паре, стараясь не уронить. 2-опускаем фитбол на пол.</p> <p>«Догони!» -Попрыгать поочередно на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.</p> <p>8.Основные движения. «Не упади» -И.п. – сидя на фитболе, отрывать ноги от пола балансируя руками.</p> <p>«Гусеница» -И.п. – лежа на фитболе, руки</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>И.п. – фитболверху в руках. На 1 опускаем в правую сторону, на 2 поднимаем. То же в левую сторону.</p> <p>Стоя друг к другу лицом, фитбол в руках. Поочередно приседаем: сначала 1 колонна, затем 2 колонна.</p> <p>- Лежим на полу. Фитбол прижат между сводами ног. Одновременно поднимаем ноги невысоко и опускаем.</p> <p>Фитбол на полу. Прыгаем вокруг фитбола друг за другом на правой ноге. На левой ноге. На двух ногах. Молодцы!</p> <p>-Взяли каждый по фитболу. -Сели на фитбол, стараемся оторвать ноги от пола, придерживая равновесие руками.</p> <p>-Животиками ложимся на фитбол. Руки на полу.</p>
--	--	---	---

	<p>в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.</p> <p>«Барабан»</p> <p>-И.п. – лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.</p> <p>9.Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?» (с каждым повторением игры убираются по одному фитболу).</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Руками делаем шаги вперед и назад.</p> <p>-Ложимся на пол спиной. Ноги прямые на фитболе.</p> <p>Поочередно делаем махи прямыми ногами вверх. Молодцы!</p> <p>-Сейчас поиграем в игру «Кто быстрее займет фитбол?». Положите все свои фитболы на пол. Один фитбол уберем. Вы бегаєте, прыгаете, играете. По сигналу, вы должны сесть на фитбол, кто не успеет выбывает. Начали!.</p>
3.Закл ючите льная	<p>10.Упражнение на расслабление «Качаемся».</p> <p>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.</p> <p>11.Подведение итогов.</p>	6 раз	<p>– Возьмите каждый по одному фитболу. Сядьте на пол спиной к фитболу, сзади придерживайте руками. Положите голову на фитбол, расслабьтесь, покачайте головы вправо-влево.</p> <p>– Молодцы, ребята, сегодня вы научились работать в парах. Сидеть на фитболе без опоры. Поиграли в подвижную игру.</p>

## Список литературы

1. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2010. – 304с.
2. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2015с.
3. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми.-М.: Медицина, 2009.- 128с
4. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2012. – 96с.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 256с.
6. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 144с.
7. Сековец Л.С. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Программа. Комплексы упражнений. Методические рекомендации. – М.: Школьная Пресса, 2008. – С.55-62.
8. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. -159с.
9. Фитбол – гимнастика [Текст]:рабочая программа / авт.-сост. Е. В. Смирнова. – Полысаево, 2011. – 59с. или "<http://nsportal.ru/smirnova-elena-vitalevna>" > сайт инструктора по физической культуре на nsportal.ru
10. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии . – М.: Советский спорт, 2012. – 212с.
11. "<http://nsportal.ru/dodonova-lyubov-aleksandrovna>" > сайт инструктора по физической культуре на nsportal.ru
12. "<http://nsportal.ru/kokorina-olga>" > инструктор по физической культуре на nsportal.ru.



