**Конспект образовательной деятельности – «физическое развитие»**

**с использованием «сухого бассейна»**

**Задачи:**

1. Закреплять навыки выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче
2. Упражнять в балансе с различными положениями на мяче
3. Учить сохранять правильную осанку, сидя на мяче, при уменьшении площади опоры
4. Способствовать развитию мелкой и общей моторики при использовании «сухого бассейна»
5. Воспитывать у детей такие чувства как дружелюбие, взаимопонимание, товарищество.

**Оборудование:** - фитболы по количеству детей, «сухой бассейн», два ориентира.

**I часть:**

«сухой» бассейн поставлен на середину зала

1. Ходьба гимнастическим шагом вокруг бассейна. У каждого ребенка в руках один шарик из «сухого» бассейна.
2. Ходьба на носках сочетании с перекладыванием шарика из одной руки в другую, над головой.
3. Ходьба на пятках, руки с шариком за спиной.
4. Ходьба широким шагом в сочетании с перекладыванием шарика из одной руки в другую под ногой.

ИП. – О.С. руки в стороны

 1 - широкий шаг, переложить шарик из одной руки в другую под ногой

 2 - выпрямиться, руки в стороны

1. – 4 – повторить
2. Бег с захлестыванием голени, шарик держать за спиной двумя руками.
3. Выполнение дыхательного упражнении в сочетании с ходьбой (4-6 раз)
4. Прокатывание шарика по бортику «бассейна» в одну и противоположную сторону 4 раза

Дети встают вокруг «бассейна» рядом с секторами определенного цвета, соответствующего цвету шарика у них в руках. Выполняются следующие упражнения:

1. «Закопаем ручки»

И.П. ноги слегка расставлены, руки внизу

1 – поднять руки вверх

2 - наклониться вниз, руки погрузить в шарики

3, 4 – повторить

1. «Закопаем ножки»

И.П. встать в О.С., боком к бассейну

1 – согнуть ногу в колене, подтянуть к животу

2 – погрузить ногу в шарики бассейна

3 - повторить п.1

1. – И.П.

Упражнение повторить стоя другим боком к бассейну (повтор в 4 раза каждым боком).

1. «Велосипед»

И.П. сидя, ноги выпрямить, руки вдоль туловища, спина опирается на край «бассейна»

Вращение ногами, имитируя езду на велосипеде. (4\*10`)

1. «Гусеница»

И.П.: сидя, руки на поясе, ноги выпрямлены. Передвижение в И.П. приподнимая бедро и вынося вперед выпрямленные ноги, поочередно (1 круг)

**5**. «Зайчики»

И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки ноги врозь, ноги вместе (3\*15`)

**II часть:**

Дети берут мячи-фитболы, располагаются произвольно по всему залу.

1. И.П. сидя на мяче, руки к плечам

1 – руки на мяч

2 – И.П. (повтор 6 раз)

1. Стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь

1-2 – наклон вперед, не сгибая ног, ладони на мяч;

3-4 – И.П. (повтор 6 раз)

1. Сидя на мяче, руки с двух сторон на мяче сбоку

1-2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч;

3-4 – И.П. То же левой (повтор 3-4 раза)

1. И.П. – сидя на мяче, руки на поясе

1-2 – наклон вправо, коснуться правой ноги;

3-4 – И.П. То же левой (повтор 3-4 раза)

1. И.П. лежа на мяче на животе, руки на полу
2. поднять вверх правую ногу;
3. И.П.

3-4 –то же левой (повтор 3-4 раза каждой ногой)

1. Упражнения на расслабление в исходном положении на четвереньках, мяч под грудью. Слегка покачивать мяч туловищем вперед-назад.
2. И.П. - сидя на мяче, держаться за него руками сбоку.

1-4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на мяч;

* 1. – вернуться в И.П. (повтор 5 раз)
1. И.П. лежа на спине, прямые ноги на мяче.

1-2 – поднять таз от пола;

3-4- И.П. (повтор 1 раз)

1. Сидя спиной к мячу, придерживать руками мяч

1-2 – выпрямить ноги

3-4 согнуть ноги (4-6 раз)

1. Подскоки с ноги на ногу вокруг мяча и ходьба на месте. Смена направления.
2. Повторить первое упражнение

И.П. сидя на мяче, руки к плечам.

1 – руки на мяч;

2 – И.П. (повтор 4-6 раз)

**Основные виды движений:**

«Сухой бассейн» выносится на середину зала, из него высыпают совсем шарики. Проводятся упражнения в метании в горизонтальную цель с расстояние 3 метра различными способами:

1. Метание шариков в «бассейн» из-за головы с расстояние 3 метра
2. Метание шариков в «бассейн» снизу в верх. И.П. ноги широко расставлены, шарик держать двумя руками внизу.
3. Метание шариков в «бассейн», стоя спиной к «бассейну» между ногами
4. Метание шариков в «бассейн» из И.П.: сидя на полу, руки в упоре сзади, шарик зажат ступнями ног

Примечание: дети сначала должны плотно прижать к туловищу, согнутые в коленях ноги, затем резким толчком вынести ноги вперед и кинуть шарик «бассейн»

1. Эстафета: «Кто быстрее соберет шарики». Дети делятся на пары. Педагог дает задание -каждой паре собрать шарики определенного цвета и положить их в «бассейн». Побеждает команда быстрее выполнившая упражнение.
2. Подвижная игра - эстафета. «Быстрый мяч». Дети с мечами строятся в две команды. По команде педагога дети, стоящие в команде первыми выполняют прыжки с продвижением вперед, сидя на мяче, до ориентира. Огибают прыжками ориентир и возвращаются прыжками в свою команду, передают мяч следующему ребенку. Побеждает команда быстрее выполнившая упражнение. (повтор два - три раза).

**III часть:**

Дети берут мячи и произвольно располагаются по залу. В зале звучит тихая спокойная музыка.

Упражнение на расслабление

«Шалтай-болтай» лежал на мяче

«Шалтай-болтай» спал на мяче

И.П. ноги на ширине плеч, руки свободно качаются из стороны в сторону.

После этого упражнения, дети кладут мячи на место и выходят из зала.