**МБДОУ «ЦРР-д\с 129» Воронеж в-ль:Никонова О В**

**Спортивный праздник «Мы с мячами крепко дружим»**

Физкультурная площадка украшена разноцветными флажками, шарами, спортивной символикой.

Дети старшей и подготовительной групп в спортивных костюмах выстраиваются двумя колоннами у входа на площадку. На скамейках сидят дети других групп, гости.

*Ведущий:* На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

Под «Спортивный марш» Дунаевского дети идут по площадке и выстраиваются в шеренгу. Ведущий называет жюри, свистком предлагает командам поприветствовать друг друга: команде «Лучик» - физкульт – привет, команде «Солнечный зайчик» - физкульт - привет.

*Ведущий:* Чтобы стать здоровым, ловким,

Всем нужны нам тренировки.

Первыми соревнуются капитаны команд. Проводится игра «Не упусти». Ладонями отбивают фитбол вверх, пока мяч не упадет. Ведущий объявляет счет: 1:0

*Ведущий:* Становитесь по порядку.

Дружно делайте зарядку!

Обе команды выполняют упражнения утренней гимнастики с фитболами под песню «Летняя физкультурная», музыка Старокадомского. Поют все дети. Ведущий объявляет счет (кто лучше оценивает жюри).

Дети читают 2 – 3 стихотворения о физкультуре и спорте.

Например: Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свидания, детвора! Всем привет!

Физкульт – Ура!

*Ведущий:* Начинается футбол –

Забивать учитесь гол!

Проводится игра «Гол». Каждая команда делает круг, в котором 8 – 10 мальчиков стоят на расстоянии друг от друга. В центре круга – игрок другой команды с фитболом. Он старается выбить ногой фитбол из круга, а дети не пропускают и отталкивают назад. Игра продолжается 5 минут. Сколько голов забьет игрок, столько очков получит его команда.

Ведущий объявляет счет.

*Ведущий:* Прыгай дальше всех вперед –

И команда приз возьмет.

Игра – эстафета «Прыжки на фитболе» (2 шеренги, вокруг стула, чья команда быстрее). Счет

*Ведущий:* - Вот, ребята, вам мячи, -

Тренируйтесь, силачи!

Кто их больше унесет –

Приз команде принесет.

Куча фитболов. Которая команда принесет большее количество в противоположную сторону за 3 минуты. Счет.

*Ведущий:* Вы сегодня все, ребята,

Будьте ловки и смелы,

И себя вы покажите

С самой лучшей стороны.

Дети 2–х команд показывают комплекс гимнастических упражнений сидя на фитболах. Какая команда лучше. Счет.

*Ведущий:* Дорогие дети и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь просим уважаемое жюри подвести итог и назвать победителей.

К концу праздника счет желательно выровнять (можно дать очко за болельщиков, оформление команд, старательность, дисциплинированность, взаимовыручку). Побеждает дружба. Жюри определяет самого активного и ловкого игрока. Капитанам вручают медали, участникам – сувениры. Под спортивный марш обе команды делают круг почета.

Праздник заканчивается песней Шаинского «Лето – славная пора». Поют все.

**Один из пунктов реализации проекта – домашние задания: «Придумать упражнения с использованием фитболов».**

Вот примерная подборка упражнений, которые могут придумать дети и родители. Упражнений с фитболом существует очень много.

***Упражнение 1.*** Мышцы нoг, укpeплeниe внутpeнниx мышц тaзa.

Иcxoднoe пoлoжeниe: coгнитe нoги в кoлeняx, пoлoжитe пoдoшвы нoг нa мяч.

Упpaжнeниe: упpитecь нoгaми в мяч, пpипoднимитe тaз, cкpугляя cпину, дo уpoвня лoпaтoк. Зaтeм мeдлeннo oпуcкaйтe тaз, пo-пpeжнeму oкpуглив cпину и уклaдывaя ee нa пoлу пoзвoнoк зa пoзвoнкoм.

Вapиaнт упpaжнeния: выпoлняйтe этo упpaжнeниe, cгибaя кoлeнныe cуcтaвы пoд paзличным углoм. Пoдoшвы нoг вceгдa дoлжны упиpaтьcя в мяч.

Внимaниe: мяч дoлжeн ocтaвaтьcя нeпoдвижным.

***Упражнение 2.*** Мышцы cпины.

Иcxoднoe пoлoжeниe: нoги coгнуты в кoлeняx, гoлeни удoбнo лeжaт нa мячe, зaдняя пoвepxнocть бeдep кacaeтcя мячa.

Упpaжнeниe: пoкaтaйтe фитнec-мяч впpaвo и влeвo, нoги пo-пpeжнeму лeжaт нa мячe. Вы тaкжe мoжeтe пpипoднять нижнюю чacть кopпуca дo уpoвня cepeдины мячa.

Внимaниe: пocлe вoзвpaщeния в иcxoднoe пoлoжeниe, удocтoвepьтecь, чтo вcя пoвepxнocть cпины лeжит нa пoлу (нe пpoгибaйтecь в пoяcницe).

Вapиaнт упpaжнeния: иcxoднoe пoлoжeниe кaк oпиcaнo вышe. Упиpaяcь пяткaми в мяч, пpипoднимитe тaз дo уpoвня тaлии (cпинa ocтaeтcя лeжaть нa пoлу).

Внимaниe: мяч дoлжeн ocтaвaтьcя нeпoдвижным.

***Упражнение 3.*** Зaдняя пoвepxнocть бeдpa.

Иcxoднoe пoлoжeниe: лeжa нa cпинe, oднa нoгa лeжит нa мячe, зaдняя пoвepxнocть бeдpa кacaeтcя мячa. Дpугaя нoгa coгнутa, пoдoшвa кacaeтcя мячa.

Упpaжнeниe: нoгa, кoтopaя лeжит нa мячe, пoдтягивaeт мяч в cтopoну ягoдиц. Дpугaя нoгa coпpoтивляeтcя этoму движeнию.

Вapиaнт упpaжнeния: пpи выпoлнeнии oпиcaннoгo вышe упpaжнeния paccтoяниe мeжду мячoм и ягoдицaми мoжнo измeнить. В этoм cлучae кoнтaкт зaднeй пoвepxнocти бeдpa и мячa нeoбязaтeлeн.

Внимaниe: пpипoднимaйтe тoлькo тaз дo уpoвня тaлии. Спинa ocтaeтcя лeжaть нa пoлу. Мяч дoлжeн ocтaвaтьcя нeпoдвижным. Вcя пoвepxнocть cпины лeжит нa пoлу.

***Упражнение 4.*** Тpeниpoвкa paвнoвecия (укpeплeниe мышц cпины и cтoп).

Иcxoднoe пoлoжeниe: как на картинке.

Упpaжнeниe: двигaйтe мяч пoд вaшими ягoдицaми в paзличныx нaпpaвлeнияx.

Вapиaнт 1: игpaйтe c пapтнepoм пo тpeниpoвкe, бpocaя мячик или дpугoй пpeдмeт дpуг дpугу.

Вapиaнт 2: пooчepeднo cлeгкa пpипoднимaйтe нoги и двигaйтe ими в вoздуxe.

Внимaниe: вcя пoдoшвa и пяткa oднoй нoги дoлжны вceгдa нaxoдитьcя нa пoлу.

***Упражнение 5.*** Рacтяжкa и укpeплeниe мышц зaднeй пoвepxнocти бeдep, укpeплeниe ягoдиц, мышц пpecca и тaзoвoгo днa.

Иcxoднoe пoлoжeниe: oднa пяткa лeжит нa мячe, дpугaя нoгa вытянутa ввepx к пoтoлку.

Упpaжнeниe: упиpaяcь пяткoй в мяч, пpипoднимитe тaз ввepx, cкpугляя cпину, дo уpoвня лoпaтoк. Зaтeм oпуcтитecь в иcxoднoe пoлoжeниe, кoгдa вcя пoвepxнocть cпины лeжит нa пoлу.

Вapиaнт 1: кoгдa вaшe тeлo пoднятo нaд пoлoм, двигaйтe мяч впepeд и нaзaд пpи пoмoщи пятки нoги.

Вapиaнт 2: oпуcтитe пoднятую нoгу зa гoлoвoй, кocнувшиcь пaльцaми нoги пoлa. Зaтeм cнoвa пoднимитe ee ввepx к пoтoлку.

***Упражнение 6.*** Укpeплeниe мышц нoг и cтoп, cтaбилизaция кopпуca, тpeниpoвкa paвнoвecия.

Иcxoднoe пoлoжeниe: пoлoжитe pуки нa пoл, лaдoни cмoтpят вниз. Нoги вытянуты, пoдoшвы нoг упиpaютcя в мяч.

Упpaжнeниe: пoднимитe тaз, cкpугляя cпину, пoднимитe ee ввepx дo уpoвня лoпaтoк, нaпpягитe мышцы бeдep и ягoдиц.

Вapиaнт упpaжнeния: пooчepeднo пoднимaйтe нoги ввepx.

Внимaниe: мяч дoлжeн ocтaвaтьcя нeпoдвижным.

***Упражнение 7.*** Укpeплeниe мышц нoг и cпины.

Иcxoднoe пoлoжeниe: тo жe, чтo и в упpaжнeнии 11, нo бeдpa пoлнocтью лeжaт нa мячe.

Упpaжнeниe: пepeкaтитecь нa мячe дo тex пop, пoкa вcя бoкoвaя пoвepxнocть вaшeгo бeдpa нe oкaжeтcя нa мячe. Дpугую нoгу выпpямитe и пoднимитe ввepx и cлeгкa вбoк. Пo oчepeди мeняйтe нoги.

Внимaниe: пoвopaчивaйтe гoлoву в cтopoну, кудa cмoтpит вaшa «вepxняя» нoгa.

***Упражнение 8.*** Укpeплeниe мышц cпины, пpecca и нoг, pacтяжкa мышц pук.

Иcxoднoe пoлoжeниe: тaкoe жe, кaк в упpaжнeнии 6. Зaтeм cкpугляя cпину и уклaдывaя пoзвoнoк зa пoзвoнкoм, oпуcкaйтecь вниз, пoкa вaши лoпaтки нe будут лeжaть нa мячe. Однoвpeмeннo вaши нoги будут двигaтьcя впepeд.

Упpaжнeниe: вытянитe вaши pуки зa гoлoвoй и удepживaйтe этo пoлoжeниe в тeчeниe кopoткoгo пepиoдa вpeмeни. Зaтeм вepнитecь в иcxoднoe пoлoжeниe.

Вapиaнт 1: вытянитe pуки нaзaд в фopмe буквы «V».

Вapиaнт 2: вытянитe pуки в cтopoны нa уpoвнe плeч.

Внимaниe: угoл мeжду бeдpoм и гoлeнью дoлжeн cocтaвлять 90 гpaдуcoв.

***Упражнение 9.*** Укpeплeниe мышц cпины.

Иcxoднoe пoлoжeниe: мяч нaxoдитcя пoд бeдpaми и живoтoм.

Упpaжнeниe: вытянитe пpaвую pуку впepeд и cлeгкa ввepx (чтoбы oнa cocтaвлялa eдиную линию c кopпуcoм), лaдoнь пoвepнутa внутpь, бoльшoй пaлeц cмoтpит ввepx. Вытянитe лeвую pуку нaзaд, лaдoнь cмoтpит ввepx, бoльшoй пaлeц тaкжe cмoтpит ввepx.

Вapиaнт 1: вытянитe oбe pуки нaзaд, лaдoни cмoтpят ввepx, бoльшиe пaльцы тaкжe cмoтpят ввepx.

Вapиaнт 2: вытянитe oбe pуки впepeд, лaдoни cмoтpят внутpь, бoльшиe пaльцы cмoтpят ввepx.

***Упражнение 10.*** Укpeплeниe мышц плeч и ягoдиц.

Иcxoднoe пoлoжeниe: тo жe, чтo и в упpaжнeнии 9. Пepeкaтитecь нa мячe, пoкa вaши пpeдплeчья нe oкaжутcя нa пoлу, лoкти pacпoлoжeны пoд плeчeвыми cуcтaвaми, pуки нa шиpинe плeч.

Упpaжнeниe: вытянитe нoги ввepx (нoги дepжитe вмecтe).

Вapиaнт 1: кoгдa вaши нoги ввepxу, дeлaйтe движeния шaгoвыe движeния, зaтeм cнoвa coeдиняйтe нoги вмecтe.

Вapиaнт 2: выпoлняйтe нoгaми движeния, кaк будтo вы плaвaeтe кpoлeм.

Внимaниe: удepживaйтe cпину пpямoй, нe пpoгибaйтecь в пoяcницe

***Упражнение 11.*** Укpeплeниe мышц pук, плeч и cпины.

Иcxoднoe пoлoжeниe: тo жe, чтo и в упpaжнeнии 10, нo выпpямитe pуки. Бeдpa и гoлeни упиpaютcя в мяч. Руки нa шиpинe плeч, лaдoни нaxoдятcя пoд плeчeвыми cуcтaвaми.

Упpaжнeниe: удepживaйтe этo пoлoжeниe и мeдлeннo пepeкaтывaйтe мяц нaзaд, oттaлкивaяcь oт пoлa pукaми.

Вapиaнт упpaжнeния: в иcxoднoм пoлoжeнии пooчepeднo oтpывaйтe oт пoлa oдну из лaдoнeй.

Внимaниe: лицo cмoтpит в пoл, нoги пpямыe.

**Родительское собрание на тему: «Механизмы физиологического воздействия фитбол-гимнастики на организм ребёнка».**

**Цель:** Обсудить с родителями проблемы физического развития детей, уделяя особое внимание осанке. Повысить уровень теоретических знаний родителей о положительном воздействии фитбол-гимнастики на организм ребёнка. Добиться использования фитболов в повседневной жизни. Повысить контроль со стороны родителей за физической подготовкой.

**План.**

1. Доклад врача-педиатра на тему: «Дружба со спортом – залог здоровья».
2. Доклад воспитателя «Значение физической культуры для полноценного развития личности».
3. Анализ анкетирования.

**Предварительная работа.**

1. Анкетирование родителей.
2. Оформление стенда: «Мы хотим быть здоровыми» - фотографии детей занимающихся физкультурой, играющих в подвижные игры, рисунки детей на тему: «В здоровом теле здоровый дух».

**Вопросы анкет:**

1. Любит ли ваш ребёнок занятия по физкультуре?
2. Расспрашиваете ли вы своего ребёнка о занятиях по физкультуре?
3. Каким вы видите занятия по физкультуре?

**Доклад врача.**

На протяжении ряда лет, занимаясь физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, я обратила внимание на прогрессирующее ухудшение здоровья дошкольников.

Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и не сбалансированное питание, и снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Поэтому одной из актуальных задач в процессе воспитание и обучение дошкольников для меня, как врача, является - развитие, сохранение, укрепление и улучшение здоровья детей в детском саду в процессе их обучения и воспитания.

В своей работе авторы: Т.С.Овчинникова, кандидат педагогических наук и А.А.Потапчук, кандидат медицинских наук, доцент предложили собственные разработки коррекции движений у дошкольников с проблемами развития. Ознакомившись с данной методикой, я начала применять её в действии в комплексах утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, как физкультминутки. Авторы предлагают методику занятий с фитболами в разнообразных формах. Это: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-сказки и т.д.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. В основе данной методике лежат определённые свойства мяча, используемые педагогами для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнении на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи имеют ванильно-конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажёрах.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета поразному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека.

Тёплый цвет (красный, оранжевый) оказывает эрготронное влияние, повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Холодный цвет (синий, фиолетовый) оказывает трофотронный эффект, то есть успокаивает. Жёлтый и зелёный цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают ещё и вибрационным воздействием. Вибрация активизирует регенеративные процессы, что позволяет использовать мячи в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корригировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза.

Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях: сидя на мяче; лёжа на полу, на мяче; стоя с мячом; на коленях; в приседе.

Занимаясь с дошкольниками на фитболах, я заметила, что у них улучшилась осанка, настроение, внимание. Дети стали более сильными, ловкими, выносливыми, - всё это потому, что большие гимнастические мячи дарят здоровье и радость. Если даже в каком-то дошкольном учреждении нет фитболов, то описанная методика позволяет заниматься с детьми и при отсутствии их.

Используемая литература:

1.А.А Потапчук, Т.С. Овчинникова. Двигательный игротреннинг для школьников. Санкт-Петербург, издательство “Речь”

**Доклад воспитателя (основные тезисы).**

- физическое формирование ребёнка тесно связано с его интеллектуальным и морально-волевым развитием, с развитием всех психических функций;

- в годы дошкольного детства важнейшими задачами физического воспитания является охрана жизни и укрепление здоровья;

- важной задачей является развитие движений детей, формирование двигательных навыков и физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости;

- существенная сторона работы по физвоспитанию – формирование правильной осанки;

- физические упражнения оказывают разностороннее влияние на развитие детей;

- сводим беседу к фитболу, о его пользе: укрепляет крупные мышечные группы как с целью формирования осанки, так и подготовки организма к последующим более интенсивным физическим упражнениям; развивает координацию и чувство равновесия, ощущение пространства и ощущение себя в пространстве…

***Развлечение «Весёлый фитбольчик» (средний возраст).***

Задачи: 1) упражнять в ползании на четвереньках;

2) совершенствовать умения и навыки в бросании и ловле фитбола;

3) выполнять игровые движения с элементами ползания на четвереньках при бросании и ловле фитбола.

Материал: фитболы (по количеству детей), ширма для театра кукол, кукла Петрушка.

Ход занятия.

1. Воспитатель: «Как вы быстро и хорошо построились в шеренгу. Я встретила Петрушку. Он захотел с вами познакомиться сегодня. Я ему сказала, что вы ребята смелые, умелые, послушные и все команды, которые Петрушка вам даст, будете выполнять. Зовите Петрушку, он придёт к вам. А я пошла по делам (Дети зовут Петрушку, а воспитатель уходит за ширму и надевает на руку куклу).
2. Появляется Петрушка: « Я с бубенчиком в руке,

В сине-красном колпаке,

Я – весёлая игрушка,

И зовут меня Петрушка!

Здравствуйте, дети! Я рад, что вы умеете всё на свете. Знаю я – вам можно верить, но желательно проверить. Слушайте команду: напра-во! Друг за другом в колонну по-одному шагом-марш. Шагаем дружно, весело (один круг).

А теперь бегом бегите, из строя не выходите, друг на друга не набегайте, друг друга уважайте (один круг).

Хорошо прошли и пробежали. Теперь в углу в корзине возьмите фитболы каждый по одному и с фитболами идите. Остановитесь. Упражнения с фитболом будем дружно выполнять, но только на «пять»! А то мне больше не разрешат с вами заниматься. Встаньте свободно по всему залу.

Фитбол возьмите двумя ладонями, поднимите вверх над головой и опустите его на грудь. Поднимите фитбол, опустите (5-6 раз).

Фитболы возле ног положите и вокруг них побегайте в одну сторону, хлоп – в другую, хлоп – опять в одну сторону (упражнение повторить 8-12 раз).

По залу ходите, фитболы вверх бросайте и ловите (6-8 раз). Старайтесь фитбол не уронить.

Фитболы возле ног положите, встаньте на четвереньки и покружитесь в одну сторону, хлоп – в другую, хлоп – опять на четвереньках ползите, лоб берегите (упражнение повторить 8-12 раз).

Встаньте, фитбол с пола поднимите и с мячами друг за другом бегите, остановитесь, на месте покружитесь, фитбол подбросьте и поймайте. Ой, как трудно! Можно ещё раз повторить и ещё попробовать. Надо же результат получить – постарайтесь поймать.

Теперь лягте на спину, ножки положите на фитбол, перекатываем фитбол влево –вправо (20 раз).

Перевернитесь на живот, локти разведите, мяч в руках перед собой. Выпрямляя руки с фитболом вперёд, слегка вверх, приподнять грудь, вернуться в исходное положение (6-8 раз).

А теперь мы познакомимся с игрой «Послушный лобик». На четвереньки встаньте, ползайте и лбом фитбол толкайте, догоняйте и толкайте (2-3 минуты).

Хорошо поиграли! Теперь встаньте. Дети! Хотите ещё в одну игру поиграть? А игра называется «Твёрдая стенка». Все к стенке подойдите, ближе, к белой линии, бросайте фитбол в стенку, а затем ловите (10-12 раз). Молодцы, малыши!

Стенку ладошкой погладьте, поблагодарите её за игру. Хорошо вы играли, хорошо вы фитболы бросали, ловили, догоняли. Я прощаюсь с вами, ухожу. Сейчас только воспитательницу позову (уходит за ширму и зовёт).

1. Воспитатель. А вот и я, моя милая детвора. Петрушка мне сказал, что он рад бы встретиться с вами ещё. Вы ему очень понравились, а он вам? Тоже?! Я рада! Фитболы положите в корзину. Постройтесь в колонну. Ладошками похлопайте, ногами потопайте. На каждую ладошку нежно и ласково подуйте и идите в группу.

**Конспект физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста.**

Задачи:

Упражнять детей в ходьбе разного вида, в прыжках, в ползании на четвереньках в прямом направлении, лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.

Учить детей короткому вдоху и длительному речевому выдоху при выполнении обще-развивающих упражнений.

Научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость.

Развивать у детей умение расслабляться, воспитывать внимание, сосредоточенность.

Оборудование:

Фитбол - мячи на каждого ребёнка.

Гимнастическая скамейка.

I Вводная часть.

Перед тем как заниматься,

Надо нам, друзья, размяться.

обычная ходьба;

ходьба на носках, руки вверх, смотреть на ладони;

обычная ходьба;

ходьба с высоким подниманием колен, руки впереди;

обычная ходьба;

подскоки со свободным движением рук;

обычная ходьба;

ползание на четвереньках задом наперёд;

обычная ходьба;

ходьба врассыпную, не наталкиваясь друг на друга;

обычная ходьба;

бег широким шагом (25сек.)

Упражнение на дыхание: “Мыльные пузыри”

И.п.: ноги вместе, руки у лица, как будто держат во рту соломинку и надувают мыльные пузыри.

1 - вдох, потянуться плечами вверх,

2 - выдох, опустить плечи (4р.)

Ходьба детей по залу с раздачей мячей - фитболов

II Основная часть.

1 Общеразвивающие упражнения с мячами - с фитболами.

- Наклоняем мы головку, (для шеи)

Делаем всё это ловко.

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1.- наклон головы вперёд.

2.- исходное положение.

3.- наклон головы назад.

4.- исходное положении.

Вдох- наклон головы, выдох - исходное положение. (по 4 раза)

- Подъём руками начинай, (для рук)

Но смотри, не отставай.

И.п.: стоя, мяч в опущенных руках.

1.- поднять руки вверх, потянуться- вдох.

2.- опустить руки – выдох.

Выполнять в медленном темпе (6 раз)

- Будем все стараться, (наклоны)

Дружно наклонятся.

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1.-развести руки в стороны - вдох.

2.-наклонить туловище вниз - выдох.

3.-исходное положение.

Вдох обычный, на выдохе имитировать “стон” на гласном звуке “о-о-о”. (6 раз)

А теперь пора присесть, (приседание)

Наши ножки разогреть.

И.п.: стоя, мяч на полу.

1.- потянуться вверх, поднять мяч над головой - длинный вдох.

2.- резкий присест с опорой руками на мяч, колени в стороны - короткий выдох.

3.- исходное положение.

Выполнять в разном темпе: при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе - динамичные, резкие. (6 раз)

Дружно крутим мы педали, (для ног и туловища)

Вы такого не видали.

И.п.: сидя на мяче.

1.- имитация ходьбы с высоким подниманием колена, сидя на мяче.

Дыхание свободное, темп средний. (1-2 мин.)

Посмотрите-ка на нас, (прыжки)

Прыгать будем мы сейчас.

И.п.: сидя на мяче.

Ритмичные прыжки сидя на мяче.

Дыхание свободное, темп средний. (20 раз по 2)

А теперь опять пойдём,

И немножко отдохнём.

И.п. стоя, мяч перед грудью в согнутых руках.

Ходьба на носках, в полуприсяде, обычная с постепенным замедлением.

Спину держать прямо, дыхание свободное (3мин.)

1. Основные движения:

1. прыжок в длину с места. (8раз)

2. ходьба по шатающейся гимнастической скамейке. (8раз)

3. Упражнение “Улитка”. Ползание на животе и предплечьях с мячом - фитболом, прижатым пятками к ягодицам.

И.п.: лёжа на животе.

Мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.

2. Подвижная игра с мячом- фитболом “играй, играй, мяч не теряй!”

Дети располагаются по залу.

Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает.

После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть.

Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идёт отдыхать на “скамью штрафников”.

III Заключительная часть.

Упражнение на расслабление “Руки отдыхают”.

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

- повороты корпуса влево и вправо, руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

Обычная ходьба:

По ровненькой дорожке

Ходили наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом - здесь мы живём.