Конспект занятия фитбол – кружка

Старшая группа

*Цель:*

Развитие ритмичности и пластики движения

*Задачи:*

1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному
2. Отрабатывать навыки правильной осанки
3. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию
4. Развивать координацию движений
5. Воспитывать сознательное отношение к принятию правильного положения тела
6. Развивать гибкость и подвижность

*Инвентарь:*

Фитбол-мячи по количеству детей, музыкальный центр и подборка музыки.

**Ход занятия**

**Вводная часть**

*Инструктор:* Здравствуйте, ребята!

*Дети:* Здравствуйте!

*Инструктор:* Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой и вперед «Направо! Шагом - марш»!

**Музыка.**

Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени. Легкие прыжки подскоки. Бег друг за другом, бег высоко поднимая колени. Упражнение на дыхание.

**Основная часть**

«Повороты головы» И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Повороты головы вправо, медленно повернуть голову влево, вперед и назад *6-8 раз*

«Незнайка» И.п. сидя на мяче спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх. *6-8 раз*

«Хлопни рукой» И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками над головой.

«Силачи» И.п. сидя на мяче, руки к плечам 1 – руки с силой в стороны; 2 – и.п. *6-8 раз*

«Дотянись» И.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся. *8-10 раз*

«Мы шагаем» И.п. сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.

«Пловец» И.п. лежа на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки вместе вперед, развести в стороны, вернуться в и.п. *6-8 раз*

«Катаемся» И.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег 1-4; упор на ноги , машем руками 1-4. *6-8 раз*

Танец «Ковбои»

Игра. «Быстрая гусеница» *2 раза*

   Играют две команды детей. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает  самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

**Заключительная часть**

«Расслабление на мяче» И.п. сидя на коленях мяч перед собой на 1 откат на животе вперед, на 2 и.п. руками обнимая мяч.

*Список литературы:*

1. Галанова А.С. «Игры, которые лечат» Педагогическое общество Россия М. 2005г.
2. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» Просвещение М. 2003г.
3. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей». –СПб.: Речь, 2001
4. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. «Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте»– СПб.,1999