**Совместно образовательная деятельность с детьми старшей группы (фитбол)**

**Место проведения –** спортивный зал

**Дата:** 14. 03.2016

**Задачи:**

1. Оздоровительная: создать условия для совершенствования функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.
2. Образовательная: создать условия для развития физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости.
3. Воспитательные: создать условия для появления интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

**Оборудование:**

Маты, фитболы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно методические указания** |
| **1.Вводная** | **Разминка:**  -ходьба на носках, руки за голову  -ходьба на пятках руки за спину  -поворот, подскоки  -ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс  -легкий бег. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. | 3 мин. | Обращаем внимание на осанку, на дыхание.  Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. |
| **2.Основная** | **ОРУ на фитболах.**   1. И.п. стоя. 1-поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать; 2-вернуться в исходное положение.   2. То же, но фитбол поднять над головой.  3. Поворот с фитболом в руках вправо-влево.  И.п. – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе, стопы прижаты к полу и параллельны друг другу, покачивание вправо-влево на фитболе.  4. И.п.-сидя на фитболе, руки опущены вдоль туловища. 1-поднять одну руку вперед, ладонью внутрь; 2-поднять другую руку вперед ладонью внутрь; 3-поднять одну руку вверх ладонью внутрь; 4-поднять другую руку вверх ладонью внутрь; 5-6-опустить руки вниз.  5. «Насос» И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе. 1- вдох, наклон вправо (влево); 2 -на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; 3 - вернуться в и.п.  6. «Приседание». И.п.- стоя лицом к фитболу.1-поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 2-вернуться в и.п.  8. И.п. сесть на пол, фитбол между согнутых ног, 1- откатить руками фитбол; 2- вперед ноги выпрямить.  9. «Прыжки» - вокруг фитбола.  10. Дыхательное упражнение. Резкий вдох носом и долгий выдох ртом с имитацией гудка поезда, парохода, шипение змеи и пр.  **Основные движения:**  -прыжки на фитболе в движении вперёд.  -отбивание фитбола двумя руками на месте.  -прокатывание фитбола на полу.  **Малоподвижная игра «Хрустальная вода»**  *Условия игры.* Дети стоят в кругу.По сигналу – инструктора – приседают, набирают «пригоршню воды», поднимают руки вверх и выливают «воду» на себя, часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и-и-и».  Или  **Малоподвижная игра «Точный удар»**  *Условия игры.* Дети стоят парами, друг против друга и перекатываю мяч друг другу отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. | 10-12 мин.  Повтор упражнений  2-3 раза  Повтор 3 раза  Повтор 1-10 раз | Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1.5м друг от друга и от выступающих предметов в зале.  Можно использовать музыкально-ритмические композиции.  Следить за сохранением правильной осанки при выполнении упражнений.  Следить за поддержанием равновесия при движении рук.  Дети ударяют по мячу несильно. |
| **3.Заключительная** | Упражнение на расслабление:  И.п. лежа на животе на фитболе с упором руками и ногами на пол. 1- мах одной ногой согнутой в коленном суставе; 2- мах другой ногой согнутой в коленном суставе; 3- вернуться в и.п.  Ходьба. | 3 мин. | Следить за дыханием. |