

*Сборник конспектов занятий с футболом для детей  
старшего дошкольного возраста*



## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ С ФИТБОЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

### Занятие №1

**Тема занятия:** катание большого мяча, перебрасывание мяча в парах двумя руками, прыжки на больших мячах.

**Цель:** формирование навыков физических упражнений на фитболе.

**Задачи:**

- обучить правильной посадке на фитболе;
- укреплять мышцы спины, живота;
- формировать у детей правильную осанку.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:** большие мячи фитбол для детей 5-6 лет на каждого ребенка.

Ход занятия приведена в таблице 1.

Таблица 1

### Ход занятия

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
I. Подготовительная.	1. Построение в шеренгу.	30-40 с.	– В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.
	2. Приветствие.	10 с.	– Здравствуйте дети!
	3. Сообщение задач.	40 с.	– Ребята, сегодня мы с вами будем выполнять упражнения с большим мячом.
	4. Ходьба:	40 с.	– Направо! В обход по залу шагом марш!
	– на носках;	20 с.	– Руки вверх. Идем на носках. Руками тянемся к солнышку.
	– на пятках.	20 с.	– Руки на поясе идем на пятках.
	5. Бег по залу.	20 с.	– Легкий бег. Шагом.

Продолжение таблицы 1

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
<p><b>II.</b></p> <p><b>Основная.</b></p>	<p><b>6. Перестроение в три колонны.</b></p> <p><b>7. Комплекс ОРУ с фитболами:</b></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>Руки перед собой поднять вверх.</p> <p>Руки перед собой опустить вниз.</p> <p>На «А» широко открыть мягкие руки, на «У» – мягкие руки вытянуть вперед (2 раза).</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>По два наклона головы влево и вправо.</p> <p>– упр. «Ветер дует»;</p> <p>И.п.: сидя на мяче.</p> <p>Покачивание рук над головой.</p> <p>Наклоны туловища вправо-влево</p>	<p><b>20-30 с.</b></p> <p><b>5 мин.</b></p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>– Встаем на полосочки и идем вперед, не доходя до стены. Следующая тройка встает. Вперед. Близко к друг другу не подходим. Кругом!</p> <p>Мы в лес пойдем, Детей позовем: Ау, ау, ау!</p> <p>Мы в лес пойдем, Там грибов наберем Ау, ау, ау!</p> <p>Тик – так, тик – так...</p> <p>Я умею делать так: Влево – тик, вправо – так.</p> <p>Тик – так, тик – так.</p> <p>Ветер дует нам в лицо.</p>

Продолжение таблицы 1

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<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. (2 р.)</p> <p>– упр. «Поглядите боком»;</p> <p>И.п.: сидя на мяче.</p> <p>Поворот туловища влево, 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>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><b>8. Основные движения:</b></p> <p>– толкание мяча развернутой ступней;</p> <p>– толкание мяча ладонками;</p> <p>– прыжки на мячах через центр зала;</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>12 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>4 мин</p>	<p>Закачалось деревцо</p> <p>Ветер тише, тише, тише- Деревцо все выше, выше.</p> <p>Поглядите: боком, боком</p> <p>Ходит галка мимо окон.</p> <p>Скок-поскок да скок поскок, Дайте булочки кусок!</p> <p>Я бегу, бегу, бегу».</p> <p>И ногами в бубен бью,</p> <p>Потом бубен Диме дам И пойду на место сам.</p> <p>– Садимся на пол и толкаем мяч развернутой ступней. Молодцы!</p> <p>– Следующее упражнение.</p> <p>– 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>

Окончание таблицы 1

<b>Части занятия</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организация и методические указания</b>
	<p>– перебрасывание мяча в парах двумя руками;</p> <p><b>9. Подвижная игра «Успей передать».</b> 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: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.</p>	<p>3 мин.</p> <p><b>3 мин.</b></p>	<p>– Взяли мячи в руки, нашли друг другу пару и построились в одну колонну. Повернулись лицом друг к другу, три шага назад. 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>
<p><b>Ш.</b></p> <p><b>Заключительная.</b></p>	<p><b>10. Упр. на восстановление дыхания.</b></p> <p><b>11. Подведение итогов.</b></p>	<p><b>1 мин.</b></p> <p><b>1 мин.</b></p>	<p>– Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.</p> <p>– Молодцы, ребята. Сегодня мы занимались на больших мячах. Вы были очень старательны. Вам понравилось заниматься на мячах?</p>

## Занятие №2

**Тема занятия:** катание большого мяча впереди и сзади себя в положении сидя, прыжки на больших мячах.

**Цель:** закрепление навыков физических упражнений на фитболе.

**Задачи:**

- учить правильной посадке на фитболе;
- упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений;
- учить прокатывать мяч двумя руками.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:** большие мячи фитбол для детей 5-6 лет на каждого ребенка.

Ход занятия приведена в таблице 2.

Таблица 2

### Ход занятия

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
I. Подготовка.	<p><b>1. Построение в шеренгу.</b></p> <p><b>2. Приветствие.</b></p> <p><b>3. Сообщение задач.</b></p> <p><b>4. Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на носках, на пятках;</li> <li>– на внешней и на внутренней стороне стопы;</li> <li>– с высоким подниманием колена;</li> <li>– с захлестом.</li> </ul> <p><b>5. Бег по залу.</b></p>	<p><b>30-40 с.</b></p> <p><b>10 с.</b></p> <p><b>40 с.</b></p> <p><b>1 мин.</b></p> <p>15 с.</p> <p>15 с.</p> <p>15 с.</p> <p>15 с.</p> <p><b>20 с.</b></p>	<p>–В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.</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 мячики.</p>

Продолжение таблицы 2

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
<p><b>Ц.</b></p> <p><b>Основная.</b></p>	<p><b>6. Перестроение в круг.</b></p> <p><b>7. Комплекс ОРУ с фитболами:</b></p> <p>– упр. «Пчелки в ульях сидят»; И.п. сидя на мяче. Повороты головы вправо, затем влево. Поднимание предплечий. Одновременные круговые движения плечами.</p> <p>– упр. «Не под окном, а около»; Сесть, спрятаться за мяч и встать. Поднять мяч над головой и опустить. Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону В соответствии с ритмом слов.</p> <p>– упр. «Раз, два, три...»; Покачивание на мяче. Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч. Повороты туловища вправо и влево. Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.</p> <p>– упр. «Поглядите боком»; И.п.: сидя на мяче. Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на</p>	<p><b>20-30 с.</b></p> <p><b>5 мин.</b></p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>– Строимся по кругу.</p> <p>–Превращаемся мы в пчелок. Садимся на мячики: Пчелки в ульях сидят И в окошко глядят. Погулять все захотели, На шиповник полетели.</p> <p>– Встаем возле мячиков. Не под окном, а около Каталось «О» и охало. «О» охало, «О» охало, Не под окном, а около.</p> <p>– Сели на мячики. Раз, два, три, четыре... Руки выше, ноги шире! Влево, вправо поворот, Наклон вперед, Наоборот.</p> <p>Поглядите: боком, боком</p> <p>Ходит галка мимо окон.</p>

Продолжение таблицы 2

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p>нее. Руки на поясе, покачивание на мяче</p> <p>– упр. «Я бегу, бегу, бегу».</p> <p>Легкий бег на месте, сидя на мяче, одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами. Легкий бег. Ходьба на месте сидя на мяче.</p> <p><b>8. Основные движения:</b></p> <p>– прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя;</p> <p>– прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя;</p> <p>– прыжки на мячах.</p> <p><b>9. Подвижная игра «Найди свой мяч».</b> 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 быстрее пытается отыскать свой мяч и сесть на него.</p>	<p>1 мин.</p> <p><b>11 мин.</b></p> <p>4 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p><b>5 мин.</b></p>	<p>Скок-поскок да скок 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 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, но за спиной.</p> <p>– Прыгаем по одному на мячах.</p> <p>– Мячики находятся сзади. Катаем мяч назад и обратно.</p> <p>– Садимся на мячики и прыгаем.</p> <p>– Взяли мячики в руки. Теперь мы с вами поиграем в игру.</p>
<p><b>Ш.</b></p> <p><b>Заключительная</b></p> <p><b>я</b></p>	<p><b>10. Упр. на релаксацию.</b></p> <p>Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади,</p>	<p><b>2-3 мин.</b></p>	<p>– Взяли каждый себе по мячу. Садимся на пол. Мячики сзади, придерживаем руками и</p>

## Окончание таблицы 2

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	покачиваться влево-вправо. <b>11. Подведение итогов.</b>	<b>30 с.</b>	покачиваемся влево-вправо. - Молодцы, ребята! Сегодня вы очень постарались. Старались все правильно выполнять.

**Занятие №3**

**Тема занятия:** сюжетные упражнения на фитболе, направленные на поддержание правильной осанки.

**Цель:** формирование навыков правильной осанки.

**Задачи:**

- закрепить навык правильной посадки на фитболе;
- выполнять прыжки сидя на фитболе;
- формировать у детей правильную осанку.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:** большие мячи фитбол для детей 5-6 лет на каждого ребенка.

Ход занятия приведена в таблице 3.

Таблица 3

**Ход занятия**

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
<b>I.</b> <b>Подготовка.</b>	<b>1. Построение в шеренгу.</b> <b>2. Приветствие.</b> <b>3. Сообщение задач.</b>	<b>30-40 с.</b> <b>10 с.</b> <b>40 с.</b>	–В шеренгу становись! Здравствуйте дети! –Ребята, сегодня мы с вами будем учиться прыгать на больших мячах, толкать их, и

Продолжение таблицы 3

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p><b>4. Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на носках, на пятках;</li> <li>– на внутренней и внешней стороне стопы;</li> <li>– полуприсед;</li> </ul> <p><b>5. Бег по залу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– с прямыми ногами;</li> <li>– с высоким подниманием колен;</li> <li>– с захлестыванием голени.</li> </ul>	<p><b>1 мин.</b></p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p><b>1 мин.</b></p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p>	<p>перебрасывать.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Направо! В обход по залу шагом марш!</li> <li>– Руки вверх. Руками тянемся к солнышку. Руки на поясе идем как мишки.</li> </ul> <p>Легкий бег. Бег с прямыми ногами. Бежим высоко поднимая колени. Захлестывая голени.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Шагом!</li> </ul>
<p><b>II.</b></p> <p><b>Основная.</b></p>	<p><b>6. Перестроение в три колонны.</b></p> <p><b>7. Комплекс ОРУ с фитболами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упр. «Мы в лес пойдем»;</li> </ul> <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 (3р).</p> <p>Руки перед собой поднять вверх.</p> <p>Руки перед собой опустить вниз.</p> <p>На «А» широко открыть мягкие руки, на «У» – мягкие руки вытянуть вперед (3 раза).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упр. «Тик – так»;</li> </ul> <p>И.п.: сидя на мяче.</p> <p>По два наклона головы влево и</p>	<p><b>20-30 с.</b></p> <p><b>5 мин.</b></p> <p>1 мин.</p> <p><b>1 мин.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Встаем на полосочки и идем вперед, не доходя до стены. Следующая тройка встает. Вперед. Близко к друг другу не подходим. Кругом!</li> </ul> <p>Мы в лес пойдем, Детей позовем: Ау, ау, ау!</p> <p>Мы в лес пойдем, Там грибов наберем Ау, ау, ау!</p> <p>Тик – так, тик – так...</p>

Продолжение таблицы 3

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p>вправо.</p> <p>Поднимать одновременно плечи, По два наклона головы влево и вправо.</p> <p>По два наклона головы влево и вправо.</p> <p>– упр. «<b>Ветер дует</b>»;</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. (Зр.)</p> <p>– упр. «<b>Поглядите боком</b>»;</p> <p>И.п.: сидя на мяче.</p> <p>Поворот туловища влево, 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. «<b>Я бегу, бегу, бегу</b>».</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>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Я умею делать так: Влево – тик, вправо – так. Тик – так, тик – так.</p> <p>Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо Ветер тише, тише, тише- Деревцо все выше, выше.</p> <p>Поглядите: боком, боком</p> <p>Ходит галка мимо окон.</p> <p>Скок-поскок да скок 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>

Продолжение таблицы 3

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p><b>8. Основные движения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– толкание мяча развернутой ступней;</li> <li>толкание мяча ладонками;</li> <li>– прыжки на мячах через центр зала;</li>   <li>– перебрасывание мяча в парах двумя руками;</li> </ul> <p><b>9. Подвижная игра «Зайцы и волк».</b></p> <p>Мячи в рассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, волк стоит на 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 в мячики. Волк старается их поймать.</p>	<p><b>15 мин.</b></p> <p>4 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p><b>3 мин.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Садимся на пол и толкаем мяч развернутой ступней. Молодцы! Следующее упражнение.</li> <li>– Толкаем мяч ладонками по залу в любом направлении.</li> <li>– Взяли мячи в руки. Построились в одну колонну. Прыгаем через центр зала на мячах, друг за другом.</li> <li>– Взяли мячики в руки, нашли друг другу пару и построились передо мной. Опустили руки.</li> <li>– Сейчас, мы с вами поиграем в игру, которая называется «Зайцы и волк». Кто хочет стать волком? Волком будет Саша.</li> </ul>
<p><b>III. Заключение.</b></p>	<p><b>10. Упр. на восстановление дыхания.</b></p> <p><b>11. Подведение итогов.</b></p>	<p><b>1 мин.</b></p> <p><b>40 с.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.</li> <li>– Что сегодня вам больше всего</li> </ul>

## Окончание таблицы 3

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
			понравилось? У всех получилось выполнить задания? Кто из волков поймал больше зайцев?

## Занятие №4

**Тема занятия:** отбивание мяча, упражнения сидя на мяче, катание на мяче в положении лежа на фитболе.

**Цель:** формирование навыков физических упражнений на фитболе в положении лежа.

**Задачи:**

- способствовать поддержанию правильной осанки;
- учить выполнять упражнения на фитболе в положении лежа на мяче;
- укреплять мышцы спины, живота.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:** большие мячи фитбол для детей 5-6 лет, коврики на каждого ребенка.

Ход занятия приведена в таблице 4.

Таблица 4

## Ход занятия

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
І. Подготовительная.	1. Построение в шеренгу.  2. Приветствие.  3. Сообщение задач.	30-40 с.  10 с.  40 с.	–В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке. – Здравствуйте дети! – Ребята, сегодня мы с вами будем выполнять упражнения с большим мячом.

Продолжение таблицы 4

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p><b>4. Ходьба:</b></p> <p>– на носках;</p> <p>– на пятках.</p> <p><b>5. Бег по залу.</b></p> <p><b>6. Перестроение в три колонны.</b></p>	<p><b>1 мин.</b></p> <p>20-25 с.</p> <p>20-25 с.</p> <p><b>20 с.</b></p> <p><b>2 мин.</b></p>	<p>–Направо! В обход по залу шагом марш!</p> <p>– Руки вверх. Руками тянемся к солнышку.</p> <p>– Руки на поясе идем как мишки.</p> <p>– Легкий бег. Шагом.</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><b>II.</b></p> <p><b>Основная.</b></p>	<p><b>7. Комплекс ОРУ с фитболами:</b></p> <p><b>1) «Проверим осанку».</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо. 2 раза.</p> <p><b>2) «Птица».</b> И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче. 2 раза.</p> <p><b>3) «Ветка».</b> И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки – вверх, наклоны в стороны, мяч не</p>	<p><b>15 мин.</b></p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>– Давайте проверим, какие красивые у нас осанки. У кого самый стройный? 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 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. Молодцы!</p> <p>– Превращаемся мы в веток. Также сидя на мяче, руки поднимаем вверх. Наклоняемся в</p>

Продолжение таблицы 4

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p>подвижен.</p> <p><b>4) «Крокодил».</b> 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><b>5) «Крокодил поджимает хвост».</b> И.п.: лёжа на мяче, на животе; руки, ноги в упоре на полу. На 1-4 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче – 5-8 ноги сгибают и разгибают (2 раза). На 1-8 – вернуться в и.п.</p> <p><b>6) «Мишка лёжа».</b> И.п.: лёжа на полу, обнимая мяч руками и ногами. Перекаты с боку на бок.</p> <p><b>7) «Книжка».</b> И.п.: лёжа на спине на полу, мяч между стопами, руки вытянуты за головой. На 1-2 – поднимаем руки, голову, ноги, передаём мяч.</p> <p><b>8) «Кошка».</b> И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой. На 1-2 – мяч катится вперёд, спинку</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>– стороны, ветку колышет 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 крокодил поджимает хвост. Продвигаемся вперед ноги на мяче. На 5-8 сгибаем и разгибаем ноги. Повторяем 2 раза. И ползем обратно. Молодцы!</p> <p>– Следующее упражнение «Мишка». Ложимся спиной на коврик. Обнимаем мячики руками и ногами и перекатываемся с боку на бок. Молодцы!</p> <p>– Следующее упражнение «Книжка». Лежим на спине мячики между стопами, руки вытянули за голову. Поднимаем руки, голову и ноги, берем мячики и исходное положение. Повторяем 3 раза.</p> <p>– Мячики перед собой превращаемся в кошек. Руки на мяче, стоим на коленях. На 1-2</p>

Продолжение таблицы 4

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p>округляем. На 3-4 – мяч катим к себе, спинку выпрямляем.</p> <p><b>9) «Улитка руками».</b> И.п.: сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч; Наклониться вперед, медленное продвижение вперед.</p> <p><b>10) «Радуга и солнышко».</b> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу. На 1-2 – мяч в сторону – вверх. На 3–4 – в другую сторону.</p> <p><b>11) «Отбиваем мяч».</b> И.п.: ноги на ширине плеч, отбиваем мяч правой, левой рукой на месте.</p> <p><b>8. Подвижная игра «Вдвоем на фитболе».</b> 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>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>– мячик катим вперед, спинку округляем – злая кошка. На 3-4 катим к себе, спинку выпрямляем – добрая кошка. Повторяем 3 раза. Молодцы!</p> <p>– Следующее упражнение «Улитка». Садимся на пол, на колени. Мячики за спиной, обхватываем их руками. Наклоняемся вперед и медленно продвигаемся. И обратно. Снова поползли и обратно. Молодцы!</p> <p>Позовем к нам солнышко. Стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. На 1-2 мяч поднимаем в сторону, затем вверх. На 3-4 опускаем руки в другую сторону.</p> <p>–Последнее упражнение «Отбивание мяча». Стоя на месте, ноги на ширине плеч, отбиваем мяч правой и левой рукой. Молодцы!</p> <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 бегаете по залу, по сигналу присаживаетесь вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола проиграл.</p>



Таблица 5

## Ход занятия

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
<p><b>I.</b></p> <p><b>Подготовительная.</b></p>	<p><b>1. Построение в шеренгу.</b></p> <p><b>2. Приветствие.</b></p> <p><b>3. Сообщение задач.</b></p> <p><b>4. Ходьба:</b>            –на носках, на пятках;            –на внутренней и внешней стороне стопы;            –полуприсед.</p> <p><b>5. Бег по залу:</b>            –с прямыми ногами;            –с высоким подниманием колен;            –с захлестыванием голени.</p>	<p><b>30-40 с.</b></p> <p><b>10 с.</b></p> <p><b>40 с.</b></p> <p><b>1,5 мин.</b></p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p><b>1 мин.</b></p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p>	<p>– В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.</p> <p>– Здравствуйте дети!</p> <p>– Ребята, сегодня мы с вами повторим упражнения, которые выполняли и разучим новые.</p> <p>– Направо! В обход по залу шагом марш! Руки вверх. Руками тянемся к солнышку. Руки на поясе идем как мишки. Идем полуприседом.</p> <p>– Легкий бег. Бег с прямыми ногами. Бежим высоко поднимая колени. Захлестывая голени.</p> <p>– Шагом.</p>
<p><b>II.</b></p> <p><b>Основная.</b></p>	<p><b>6. Перестроение в круг.</b></p> <p><b>7. Упражнения на массажных ковриках:</b></p> <p>1. Ходьба на месте с руками.</p> <p>2. Поднимание на носочки, руки вверх.</p> <p>3. Маленькие прыжки на носочках, руки на поясе.</p> <p>4. Ходьба с дыхательным упражнением.</p> <p><b>8. Основные упражнения:</b></p>	<p><b>20-30 с.</b></p> <p><b>5 мин.</b></p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p><b>15 мин.</b></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 вверх – вдох, опускаем вниз – выдох. Молодцы!</p> <p>– Взяли мячики.</p>

Продолжение таблицы 5

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p>1) <b>«Проверим осанку».</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.</p> <p>2) <b>«Птица».</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх-вниз, лёгкие прыжки на мяче.</p> <p>3) <b>«Ветка».</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки – вверх, наклоны в стороны, мяч не подвижен.</p> <p>4) <b>«Крокодил».</b> 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>5) <b>«Солнышко».</b> И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в И.п. (6-7 раз).</p> <p>6) <b>«Круг».</b> И.п.: стоя на коленях,</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>– Проверяем осанку. Садимся на мячики, ноги на ширине стопы. Руки за спиной на мяче. Держимся. Немножко отдохнули и снова.</p> <p>– Становимся птичками. Сидим на мячике, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Машем руками вверх-вниз, стараемся держать спину прямо. Легонько прыгаем на мячике.</p> <p>– Устали птички, отдыхаем. И снова полетели. Молодцы!</p> <p>Становимся ветками. Сидя на мяче, руки поднимаем вверх. Наклоняемся в стороны, ветку колышет ветерок. 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. На 1-2 поднимаем мяч вверх, на 3-4 возвращаемся в исходное положение. Повторяем 6-7 раз.</p> <p>– «Круг». Стоя на коленях,</p>

## Окончание таблицы 5

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p>мяч в обеих руках перед собой. 1-4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 – влево (6 раз).</p> <p><b>7) «Веер».</b> И.п.: сидя, ноги прочь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 – вернуться в и. п. (5-6 раз).</p> <p><b>8) «Ножницы».</b> И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2 – поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4 – движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях (6-7 раз).</p> <p><b>9. Игра-эстафета.</b></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>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>– держим мяч перед собой в обеих руках. На 1-4 – катим мяч вокруг себя в правую сторону, на 5-8 – обратно в левую. Выполняем 6 раз. Молодцы!</p> <p>– Упражнение «Веер». Садимся на коврики, мяч перед собой в согнутых руках. На 1-2 – наклоняемся вперед, на 3-4 – возвращаемся в И.П. Повторяем 5 раз.</p> <p>Упражнение «Ножницы». Лежим на животе на фитболе, руки на полу. На 1-2 – поднимаем ноги, 3-4 – выполняем движение ногами «ножницы», сначала вверх-вниз, затем в стороны. Делаем 6 раз.</p> <p>– Сейчас мы с вами поиграем в игру-эстафету.</p>
<p><b>Ш.</b></p> <p><b>Заключительная.</b></p>	<p><b>10. Упр. на восстановление дыхания.</b></p> <p><b>11. Подведение итогов.</b></p>	<p>1 мин.</p> <p>40 с.</p>	<p>- Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.</p> <p>– Молодцы, ребята, сегодня у вас получилось выполнить упражнения намного лучше.</p>

### Занятие №6

**Тема занятия:** упражнения на фитболе.

**Цель:** закрепление и совершенствование навыков физических упражнений.

**Задачи:**

- упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе;
- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- формировать и укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:** большие мячи фитбол для детей 5-6 лет, коврики на каждого.

Ход занятия приведена в таблице 6.

Таблица 6

#### Ход занятия

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
<b>I.</b>  <b>Подготовительная.</b>	<b>1. Построение в шеренгу.</b>  <b>2. Приветствие.</b>  <b>3. Сообщение задач.</b>  <b>4. Ходьба с мячом:</b> –на носках, на пятках; –на внутренней и внешней стороне стопы;  <b>5. Бег по залу:</b> –с мячом в руках; –с отбиванием мяча о пол; –с прокатыванием мяча впереди и сзади.	<b>30-40 с.</b>  <b>10 с.</b>  <b>40 с.</b>  <b>40 с.</b> 20 с. 20 с.  <b>1,5 мин.</b> 20 с. 45 с. 20 с.	– В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.  – Здравствуйте дети!  – Ребята, сегодня мы с вами будем учиться поддерживать равновесие.  – Направо! В обход по залу шагом марш! Мячики вверх, тянемся к солнышку. Мячики за головой, идем как мишки.  – Легкий бег. Мячики в руках. Отбиваем мяч правой рукой о пол.левой рукой. Молодцы! Прокатываем мяч впереди себя. Идем спиной вперед,

Продолжение таблицы 6

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
			прокатываем мяч сзади себя.
<p><b>II.</b></p> <p><b>Основная.</b></p>	<p><b>6. Построение в круг.</b></p> <p><b>7. ОРУ сидя на фитболе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на месте, не отрывая носков;</li> <li>- ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>- приставной шаг в сторону;</li> <li>- из положения сидя ноги врозь, перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul> <p><b>8. Основные упражнения:</b></p> <p><b>1) «Круговые движения рук».</b> И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3 – круговые движения согнутых в локтях рук; 4 – и.п. (<b>6 раз</b>).</p> <p><b>2) «Наклонись».</b> И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1 – наклон вправо к ноге; 2 – и.п. То же самое влево. (<b>3-4 раза</b>).</p> <p><b>3) «Ногу подними».</b> 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><b>4) «Ложись».</b> И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 2 – переступая</p>	<p><b>20-30 с.</b></p> <p><b>4 мин.</b></p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p><b>15 мин.</b></p> <p>1 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>3 мин.</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. Молодцы!</p> <p>– Ходим по кочкам, высоко поднимая колени.</p> <p>– Приставляем ноги в разные стороны. Раз, два, три, четыре...</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. Повторяем 6 раз.</p> <p>– Поднимаем руки вверх. Ноги врозь. На 1 – наклоняемся к правой ноге, на 2 – и.п. Повторяем 3 раза. 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 –</p>

Продолжение таблицы 6

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p>ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p><b>5) «Маятник».</b> И.п.: стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. Мяч в вытянутых руках – вправо, затем влево, 2 раза в каждую сторону.</p> <p>Мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево, 2 раза в каждую сторону.</p> <p><b>6) «Змея».</b> И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.</p> <p>Лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить.</p> <p>Потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову.</p> <p>Повороты головы вправо, влево. Вернуться назад в и.п.</p> <p><b>7) «Гусеница».</b> И.п.: лежа на животе, мяч между ног.</p> <p>Ползание вперед.</p> <p>Выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (выполняется с попеременным движением рук)</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>переступая ногами медленно переходим в положение лежа. На 3-4 – возвращаемся обратно. Молодцы!</p> <p>Качаться я весь день подряд Для вас, ребята, очень рад.</p> <p>Я – маятник – трудяга, Хоть и устал, бедняга.</p> <p>По делам змея ползет.</p> <p>Говорят, ей не везет.</p> <p>Все в лесу ее боятся, Лучше вовсе не встречаться.</p> <p>Медленно гусеница</p> <p>По листочку ползет, Из пушинок путаницу На спине везет.</p>

Окончание таблицы 6

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p><b>9. Игра-эстафета.</b></p> <p>«Веселые котята» - ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.</p> <p>«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.</p>	<b>3 мин.</b>	– Сейчас мы с вами поиграем в игру-эстафету.
<b>III. Заключительная.</b>	<p><b>10. Упр. на восстановление дыхания.</b></p> <p><b>11. Подведение итогов.</b></p>	<p><b>1 мин.</b></p> <p><b>1 мин.</b></p>	<p>– Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.</p> <p>– Молодцы, ребята, сегодня у вас получилось выполнить упражнения намного лучше.</p>

### Занятие №7

**Тема занятия:** прокатывание фитбола между предметами, отбивание фитбола двумя руками, ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой.

**Цель:** формирование навыка правильной осанки во время физических упражнений.

**Задачи:**

- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприоцептивную чувствительность;
- формировать у детей здоровую осанку, мышечный корсет;
- упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:** большие мячи фитбол для детей 5-6 лет, коврики на каждого, бубен, гимнастическая скамейка, стойки.

Ход занятия приведена в таблице 7.

Таблица 7

## Ход занятия

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
<b>I.</b> <b>Подготовительная.</b>	<p><b>1. Построение в шеренгу.</b></p> <p><b>2. Приветствие.</b></p> <p><b>3. Сообщение задач.</b></p> <p><b>4. Ходьба с мячом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на носках, мяч в вытянутых руках над головой;</li> <li>– на пятках – несем мяч на голове;</li> <li>– подскок с подбрасыванием и ловлей мяча;</li> <li>– ходьба и бег змейкой.</li> </ul>	<p><b>30-40 с.</b></p> <p><b>10 с.</b></p> <p><b>40 с.</b></p> <p><b>3 мин.</b></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. 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>
<b>II.</b> <b>Основная.</b>	<p><b>5. Построение в 3 колонны.</b></p> <p><b>6. ОРУ с фитболом в положении стоя:</b></p> <p>1) И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить (4 раза).</p> <p>2) И.п. – ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой,</p>	<p><b>2 мин.</b></p> <p><b>5 мин.</b></p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</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 на полу.</p> <p>– На 1 – нагибаемся вперед, держимся за мячик, 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</p>

Продолжение таблицы 7

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p>положить к левой ноге (4 раз)</p> <p>3) И.п. – фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя.</p> <p>4) И.п. – присесть, руки положить на фитбол.</p> <p>5) И.п. – руки на поясе, фитбол лежит на полу, попрыгать вокруг фитбола.</p> <p><b>7. Основные упражнения:</b></p> <p>– отбивание фитбола двумя руками в движении;</p> <p>– прокатывание фитбола «змейкой» между предметами;</p> <p>– ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой.</p> <p><b>8. Подвижная игра «Найди свой фитбол».</b></p> <p>Дети разбегаются по залу, по сигналу они подбегают к своему фитболу и присаживаются на него. Игра повторяется несколько раз.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p><b>15 мин.</b></p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p><b>3 мин.</b></p>	<p>правую.</p> <p>– Фитболы на полу, прокатываем их вокруг себя, сначала в правую, затем в левую сторону.</p> <p>– Приседаем, руки ложим на фитбол. Выполняем 8 раз.</p> <p>– Прыгаем вокруг фитбола, руки на поясе. Сначала в правую, затем в левую. Молодцы!</p> <p>– Все встаем в одну колонну 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>

Окончание таблицы 7

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
Ш. Заключительная.	9. Упр. на восстановление дыхания.  10. Подведение итогов.	1 мин.  40 с.	– Поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох. Опускаем руки – выдыхаем.  – Молодцы, ребята, сегодня вы отбивали мяч в движении, прокатывали его между предметами, ходили по гимнастической скамейке с фитболом над головой. Что сложнее вам было? Что вы смогли выполнить?

### Занятие №8

**Тема занятия:** прокатывание фитбола по гимнастической скамейке, сжатие его ногами, переступание по фитболу нога в положении лежа.

**Цель:** формирование навыка правильной осанки во время физических упражнений.

**Задачи:**

- формировать основные исходные положения фитбол-гимнастики: мяч между ног; сидя на полу, ноги крепко охватывают мяч;
- формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;
- развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:** большие мячи фитбол для детей 5-6 лет, коврики на каждого, бубен, гимнастическая скамейка, свисток.

Ход занятия приведена в таблице 8.

Таблица 8

## Ход занятия

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
<b>I.</b> <b>Подготовительная.</b>	<p><b>1. Построение в шеренгу.</b></p> <p><b>2. Приветствие.</b></p> <p><b>3. Сообщение задач.</b></p> <p><b>4. Ходьба с выполнением заданий на внимание:</b>  – 1 свисток – ходьба спиной вперед;  – 2 свистка – на коленях руки за головой;  – 3 свистка – ходьба боком, приставным шагом.</p> <p><b>5. Бег.</b></p>	<p><b>30-40 с.</b></p> <p><b>10 с.</b></p> <p><b>20 с.</b></p> <p><b>1 мин.</b></p> <p><b>20 с.</b></p> <p><b>20 с.</b></p> <p><b>20 с.</b></p> <p><b>30 с.</b></p>	<p>– В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.</p> <p>– Здравствуйте дети!</p> <p>– Ребята, сегодня мы с вами будем учиться ходить по фитболу.</p> <p>– Направо! В обход по залу шагом марш! Выполняем упражнения по свистку: 1 свисток – ходьба спиной вперед, 2 – на коленях руки за головой, 3 – ходьба боком, приставным шагом.</p> <p>– Бегом.</p> <p>– Молодцы!</p>
<b>II.</b> <b>Основная.</b>	<p><b>6. Построение в 3 колонны.</b></p> <p><b>7. ОРУ с фитболом в положении стоя и сидя на фитболе:</b></p> <p>1) И.п. – ноги на ширине плеч, фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.</p> <p>2) И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.</p>	<p><b>1 мин.</b></p> <p><b>5 мин.</b></p> <p><b>1 мин.</b></p> <p><b>1 мин.</b></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. Выполняем 10 раз. Молодцы!</p> <p>– Садимся на фитболы, спина прямая, ноги на полу всей стопой. Руки опущены вниз.</p>

Продолжение таблицы 8

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p>3) И.п. – ноги на ширине плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.</p> <p>4) И.п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед.</p> <p>5) Прыжки вокруг фитбола на 1 ноге.</p> <p><b>8. Основные упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– прокатывание фитбола по гимнастической скамейке;</li> <li>– и.п. – лежа на спине на полу, ноги держать на фитболе. Ногами обхватить фитбол, сгибая колени сжать его;</li> <li>– и.п. – та же. Переступание по поверхности фитбола вперед-назад, вправо-влево.</li> <li>– и.п. – лежа на спине, на полу, фитбол в руках. Передавать мячи</li> </ul>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p><b>12 мин.</b></p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>– 5 раз поднимаем правое плечо, затем левое. Молодцы! Теперь поднимаем и опускаем одновременно оба плечи 10 раз. Молодцы!</p> <p>– Фитбол держим двумя 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 8 раз, затем левую ногу 8 раз. Молодцы!</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 ноги.</p>

## Окончание таблицы 8

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p>из рук в ноги и наоборот.</p> <p><b>9. Эстафета «Кто быстрее на фитболе?».</b></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>	<b>2 мин.</b>	<p>– Сейчас мы с вами поиграем. Для этого нам надо разделить 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!</p> <p>– Молодцы!</p>
<b>III. Заключение.</b>	<p><b>10. Упр. на восстановление дыхания.</b></p> <p><b>11. Подведение итогов.</b></p>	<b>1 мин.</b>  <b>40 с.</b>	<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**

**Тема занятия:** хождение по гимнастической скамейке с фитболом на голове, перебрасывание фитбола, переступание по фитболу с пятки на носок, стоя на месте.

**Цель:** формирование навыка правильной осанки во время физических упражнений.

**Задачи:**

- закрепить основные исходные положения фитбол-гимнастики: сидя на мяче; лежа на животе на фитболе;
- совершенствовать технику упражнений с фитболом;

– упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:** большие мячи фитбол для детей 5-6 лет, коврики на каждого, бубен, гимнастическая скамейка.

Ход занятия приведена в таблице 9.

Таблица 9

**Ход занятия**

<b>Части занятия</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организация и методические указания</b>
<b>I. Подготовительная.</b>	<p><b>1. Построение в шеренгу.</b></p> <p><b>2. Приветствие.</b></p> <p><b>3. Сообщение задач.</b></p> <p><b>4. Ходьба:</b>            – 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><b>5. Бег.</b></p>	<p><b>30-40 с.</b></p> <p><b>10 с.</b></p> <p><b>20 с.</b></p> <p><b>1 мин.</b></p> <p><b>20 с.</b></p> <p><b>20 с.</b></p> <p><b>20 с.</b></p> <p><b>20 с.</b></p> <p><b>30 с.</b></p>	<p>– В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.</p> <p>– Здравствуйте дети!</p> <p>– Ребята, сегодня мы с вами будем учиться ходить по фитболу.</p> <p>– Направо! В обход по залу шагом марш! Мячики вверх, тянемся к солнышку. 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>
<b>II. Основная.</b>	<p><b>6. Построение в круг.</b></p> <p><b>7. ОРУ с фитболом в положении стоя и сидя на фитболе:</b></p> <p>1) И.п. – руки на поясе. Поворачивать голову в стороны, обе руки поднять вверх.</p>	<p><b>30 с.</b></p> <p><b>5 мин.</b></p> <p><b>40 с.</b></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 10 раз. Молодцы!</p>

Продолжение таблицы 9

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	2) И.п. – сидя на фитболе, прямые руки вперед. Выполнить три перехлеста руками затем хлопок за спиной. 3 раза.	40 с.	– И.п. – сидя на фитболе, спинки прямые, руки впереди, выпрямлены. На 1, 2, 3 выполняем три перехлеста руками, на 4 – хлопок за спиной.
	3) И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь, руки в стороны.	40 с.	– Сидя на фитболе, спинки прямые, руки впереди, выпрямлены, ноги врозь. На 1 – наклоняемся вперед, руки отводим в стороны. На 2 – возвращаемся в и.п. 10 раз.
	4) И.п. – встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, ноги сгибать в коленях.	1 мин.	– Встаем за фитбол. Ложимся животом на фитбол. Руками опираемся на пол. Сгибаем в коленях ноги 10 раз. Молодцы!
	5) И.п. – стоя за фитболом, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прокатить мяч с пяток на носки.	1 мин.	– Встаем за фитболы, руки на поясе. Ставим правую стопу на фитбол. Катим мяч с пятки на носок. Поменяли ноги. Молодцы!
	б) Прыжки (ноги вместе – ноги врозь, руки вверх хлопок, вдоль туловища).	1 мин.	– Прыгаем на 2 ногах 5 раз. Ноги врозь, руки вверх хлопок, 5 раз. – Молодцы!
	<b>8. Основные упражнения:</b>	<b>15 мин.</b>	– Встаем в одну шеренгу.
	– ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове;	4 мин.	– Идем по гимнастической скамейке держа фитбол на голове. Спина прямая. Смотрим вперед. Молодцы!
	– перебрасывание фитбола: правой рукой от груди, левой рукой от груди, двумя руками от груди;	5 мин.	– Нашли себе пары. Взяли один мяч на двоих. Встаем друг напротив друга. Перебрасываем

## Окончание таблицы 9

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p>– сидя на фитболе – «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена, приставным шагом в стороны.</p> <p><b>9. Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?».</b>  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>3 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>мяч правой рукой от груди.</p> <p>– Закончили. Поменяли руки – левой рукой.</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!</p> <p>– Молодцы!</p>
<p><b>III. Заключительная.</b></p>	<p><b>10. Упражнение на расслабление «Качаемся».</b> 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><b>11. Подведение итогов.</b></p>	<p>1 мин.</p> <p>40 с.</p>	<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 перебрасывали фитбол, ходили на месте на фитболе. Что сложнее вам было? Что вы смогли выполнить?</p>

### Занятие №10

**Тема занятия:** поддержание равновесия сидя на фитболе, махи ногами из положения лежа на полу, ноги на фитболе, шаги руками из положения лежа на фитболе на животе..

**Цель:** формирование навыка правильной осанки во время физических упражнений.

**Задачи:**

- закрепить основные исходные положения фитбол-гимнастики: сидя на мяче; лежа на животе на фитболе; лежа на полу.
- совершенствовать технику упражнений с фитболом, работая в парах с одним фитболом;
- упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Время:**

**Оборудование:** большие мячи фитбол для детей 5-6 лет, коврики на каждого, бубен.

Ход занятия приведена в таблице 10.

Таблица 10

#### Ход занятия

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
I. Подготовка.	<p><b>1. Построение в шеренгу.</b></p> <p><b>2. Приветствие.</b></p> <p><b>3. Сообщение задач.</b></p> <p><b>4. Ходьба:</b></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><b>30-40 с.</b></p> <p><b>10 с.</b></p> <p><b>20 с.</b></p> <p><b>1 мин.</b></p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p>	<p>– В шеренгу становись! Подровнялись по полосочке.</p> <p>– Здравствуйте дети!</p> <p>– Ребята, сегодня мы с вами будем учиться ходить по фитболу.</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</p>

Продолжение таблицы 10

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	5. Бег.	30 с.	подбрасываем вверх и стараемся поймать. Шагом! –Бег. Молодцы!
II. Основная.	<p><b>6. Построение в 2 колонны.</b></p> <p><b>7. ОРУ с фитболом.</b></p> <p><b>Упражнения выполняются в парах с одним фитболом:</b></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>– И.п. – то же. Поднять фитбол вверх и опускать.</p> <p>– И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.</p> <p>– И.п. – лежа на полу, фитбол расположить между сводами.</p> <p>– Попрыгать поочередно на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.</p>	<p>20 с.</p> <p>5 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</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>– И.п. – фитбол вверху в руках. На 1 опускаем в правую сторону, на 2 поднимаем. То же в левую сторону. Выполняем 10 раз.</p> <p>– Стоя друг к другу лицом, фитбол в руках. Поочередно приседаем: сначала 1 колонна, затем 2 колонна.</p> <p>– Лежим на полу. Фитбол прижата между сводами ног. Одновременно поднимаем ноги невысоко и опускаем. 5 раз.</p> <p>– Фитбол на полу. Прыгаем вокруг фитбола друг за другом на правой ноге. На левой ноге. На двух ногах. Молодцы!</p>

## Окончание таблицы 10

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организация и методические указания
	<p><b>8. Основные движения.</b></p> <p>– И.п. – сидя на фитболе, отрывать ноги от пола балансируя руками.</p> <p>– И.п. – лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.</p> <p>– И.п. – лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.</p> <p><b>9. Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?»</b> (с каждым повторением игры убираются по одному фитболу).</p>	<p><b>12 мин.</b></p> <p>4 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p><b>3 мин.</b></p>	<p>– Взяли каждый по фитболу.</p> <p>– Сели на фитбол, стараемся оторвать ноги от пола, придерживая равновесие руками.</p> <p>– Животиками ложимся на фитбол. Руки на полу. Руками делаем шаги вперед и назад.</p> <p>– Ложимся на пол спиной. Ноги прямые на фитболе. 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>
<p><b>III.</b></p> <p><b>Заключительная.</b></p>	<p><b>10. Упражнение на расслабление «Качаемся».</b> 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><b>11. Подведение итогов.</b></p>	<p><b>1 мин.</b></p> <p><b>40 с.</b></p>	<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>