

Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Задачи:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
2. Укреплять мышечный корсет.
3. Упражнять в выполнении упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Инвентарь: фитболы по количеству детей.

**Подготовительная часть**

Построение, проверка осанки, равнения, строевые упражнения. Ходьба в колонне по одному, по сигналу бег в обратном направлении; бег в медленном темпе до 1,5 мин; бег врассыпную, переход на ходьбу, построение в колону в движении, обычная ходьба, восстановление дыхания. По ходу взять фитболы, перестроится 3 колоны.

**Основная часть**

ОРУ с фитболом.

1. И.п. – стоя, поднять фитбол над головой. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот (8-10 раз)

2. И.п. – стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, 1-8 - выполнять медленные пружинистые покачивания к мячу (8-10 раз)

3. И.п. – лежа спиной на фитболе, руки на полу, 1-2 – правая нога вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с левой ноги (8-10 раз)

4. И.п.– лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по гру­ди, животу и ногам, затем вернуться в и.п. (8-10 раз)

5. И.п. – лежа на спине, стопы, на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить (8-10 раз)

6. И.п. – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе по­звоночника, руки в «крылышки» (8-10 раз)

7.И.п. – лежа на спине на фитболе, руки к плечам. 1-4 – перекатываясь на фитболе, сгибание и разгибание ног в коленных суставах (8-10 раз)

8. И. п. – сидя на фитболе, руки на пояс. Прыжки на фитболе, не теряя контакта с мячом, пятки на полу.

***Подвижная игра с фитболом: «Убеги от мяча».***

Дети стоят на линии старта. По команде «Раз, два, три, от мяча убеги» дети выполняют бег с ускорением, кого мяч догоняет тот из игры выходит.

**Заключительная часть**

Глазодвигательная гимнастика, сидя на фитболе.

**Физкультурное занятие с фитболами**

**(дети 6-7 лет)**

