**Конспект занятия с фитбол мячами в младшей группе**

**«Колобок – Веселый бок».**

**Цель:** развивать ловкость, равновесие, внимание, быстроту реакции.

**Материал**: Мячи - фитболы по количеству детей, пирамидки большие, маски медведя, зайца, волка, лисы.

Ход занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Способ организации | Методические рекомендации | Дозировка |
| Вводная часть |
| Дети входят в зал друг за другом, строятся в полукруг.Инструктор: Ребята, сегодня я расскажу вам сказку «Колобок- веселый бок». Вы слушайте, запоминайте и за мною повторяйте. Далеко, далеко- *обычная ходьба в колонне по одному.* За лесом темным. -*ходьба на носочках.*За высокой горой *–ходьба высоко поднимая колени.*На берегу быстрой реки*- легкий бег.*Жили-были дед и баба*.-*  |  Построение в полукруг.Поточный  | Следить за осанкой.Держать голову прямо, руки вверхРуки на поясе, спина прямая.Руки должны помогать при беге | 0.2 мин0.2 мин0.5 мин1 мин. |
| Основная часть |
| *Упражнение на дыхание «Ох»**Массаж лица.*Инструктор: вот однажды говорит дед бабе: «Испеки мне баба, пожалуйста колобок». Посмотрела баба, а муки-то нет!Она по сусекам поскребла, по амбару помела, что нашла из того колобок испекла.Инструктор: Получился у нее вот такой колобок-веселый бок.Положила баба его на окошко студится. Посмотрите ребята сколько у нас колобков. Возьмите мячи и садитесь.*Общие развивающие упражнения на фитболах.**1.«Пружинистые покачивании». -*Лежит колобок на окне, скучно ему.*2. «Руки вверх». –*Стал колобок на небо смотреть и на солнышко.*3. «Повороты»* - Стал колобок вертеться налево и направо.*4.* *«Наклоны»* - Стал колобок вниз смотреть на землю.*Основные виды движений.*Инструктор: Вертелся колобок и упал. Покатился колобок по дорожке.1. Катится колобок, а на встречу ему заяц*.* Говорит заяц колобку: «Колобок, колобок, я тебя съем!» А колобок и отвечает: «Не ешь меня, заяц, я такой же ловкий как ты, и прыгать высоко умею!»- *прыжки на фитболе с продвижением вперед.*2. Инструктор: Укатился колобок от зайца. Катится колобок дальше, а на встречу ему волк-зубами щелк. Говорит волк: «Колобок, я такой голодный что целиком тебя съем!». Колобок отвечает: Не съешь ты меня, волк, я очень быстрый!»- *прокатывание мяча головой, стоя на четвереньках.*Инструктор: Укатился колобок далеко, далеко, только его и видели. Катится колобок дальше, а на встречу ему медведь. Говорит медведь колобку: «Ух какой ты круглый, румяный, красивый, что я тебя даже съем!» Колобок отвечает: Не ешь меня, мишенька, а я с тобой поиграю!» -*подвижная игра с фитболами «У медведя во бору».* | В кругуВ кругуПоточный В шеренгу. | Исходное положение:стоя, руки опушены. 1 –сделать вдох через нос, поднять руки вверх через стороны, 2 –выдох через рот, сказать: «Ох», опустить руки.Двумя пальцами погладить брови от центра к вискам.Погладить нос сверху вниз.Погладить себя по голове.Имитация лепки колобка ладонями.Показать мяч-фитбол.Обратить внимание детей на мячи-фитболыи на правильную посадку детей.Следить за посадкой.Исходное положение: сидя на мяче, руки держаться за мяч.Исходное положение: сидя на мяче, 1-поднять руки вверх, 2-опустить.Исходное положение: Сидя на мяче, руки на поясе. 1-поворот туловища направо, 2-и.п., 3 –поворот налево, 4 – и.п.Исходное положение: сидя на мяче, руки на мяче.1 –наклон вперед, руки за спину, 2 –и.п.Следить за правильным выполнением. Следить за посадкойСледить за тем, что бы дети стояли на четвереньках.Дети должны соблюдать правила игры. Дети прыгают на фитболе, а водящий догоняет детей сидя на фитболе. Следить, что бы дети повторяли все слова и убегали в конце слов. | 0.5 мин3 раза3 раза3 раза6 раз4 раза4 раза4 разаВыполнить 1 круг2 минДруг за другом или в разных направлениях Повторить 3 раза |
| Заключительная часть. |
| Инструктор: Укатился колобок и от медведя. Катится он дальше и видит лежит на полянке лиса, греется на солнышке. Колобок спрашивает лису: «Лиса, а ты что делаешь?». Лиса говорит: «На солнышке греюсь. Ложись тоже, погрейся, а я тебе песенку спою!» Колобок спрашивает: «А ты меня не съешь?» «Нет, нет, не бойся. Я уже обедала? В лесу поют птицы,опусти ресницы. Глазки закрой, полежи мной.Спи, отдыхай, глаза не открывай.» *-* Не хочу лежать, а хочу гулять –сказал колобок и укатился в другую сказку. Вот и сказочке тут конец, а кто сам все движенья выполнял молодец! Понравилась сказка? И вам пора в группу ребята. До свиданья.  | Фронтально  |  *Релаксация.*Лежа на коврике, расслабить мышцы.Убрать мячи. | 0.5 мин. |