**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 вверх  Руки на поясе, спина прямая.  Руки должны помогать при беге | 0.2 мин  0.2 мин  0.5 мин  1 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 кругу  В кругу  Поточный  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-фитболы  и 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 посадкой  Следить 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 мин  3 раза  3 раза  3 раза  6 раз  4 раза  4 раза  4 раза  Выполнить 1 круг  2 мин  Друг 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. |