**Сюжетно - физкультурное занятие с фитболами для подготовительной к школе группы.**

**«В гостях у Незнайки»**

**Задачи:**

Упражнения с фитболом развивают координацию движений, укрепляют мышцы спины, улучшают пищеварение, работу дыхательной системы.

Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Закреплять умения перебрасывать фитбол друг другу (способом из-за головы), прокатывать фитбол вперед, прыгать на фитболах с продвижением вперед, удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической доске. Формировать правильную осанку. Способствовать развитию силы, ловкости, внимания, координации, ориентировки в пространстве. Воспитывать у детей интерес к действиям с фитболами. Вызвать положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

**Материалы и оборудование:**

Игрушка Незнайка, фитбол-мячи (по количеству детей), веревка, 2 стойки, карточки-схемы с ОРУ , 3 конуса, ноутбук, подарки от Незнайки.

**Ход занятия:**

**Организационный момент**

**Инструктор:**

Посмотрите, ребята, какие красивые мячи я приготовила для нашего занятия, хотите с ними поиграть?

Дети: Да.

**Инструктор:** А еще к нам пришел один гость (показывает куклу-марионетку «Незнайка»). Мы сможем научить его заниматься физкультурой.

**Инструктор говорит за Незнайку:**

Я — Незнайка–шалунишка,

Знаменитый коротышка.

Мне учиться ни к чему.

Без учёбы всё пойму!

Т. Керстен

**Инструктор:** Нет, Незнайка, ты не прав, учиться — всегда пригодится (управляет куклой, как будто ему трудно стоять), смотри, какие у тебя ножки слабенькие, физкультура тебе обязательно пригодится. (сажает куклу, опускает голову)

Что, Незнайка, ты не весел

Что ты голову повесил?

Незнайка: Не хочу больше быть слабым, а если я буду заниматься физкультурой, я смогу стать таким же сильным, как ребята.

**Инструктор:** Конечно, физкультура поможет тебе стать сильным и смелым. Ребята, научим Незнайку играть с фитбол мячами, ловко прыгать, лазать и выполнять упражнения.

Дети: Да!

**Инструктор:** Тогда скорее берите мячи, мы начинаем тренировку.

**Вводная часть**

Дети берут фитболы.

Ходьба по залу обычная, руки с фитболами вытянуты вперед, удерживаются на уровне груди; ходьба на носках, руки с фитболами вытянуты вверх; ходьба с высоким подниманием колена, фитбол прижат к животу, коленом доставать фитбол; поставить фитболы на пол, ходьба вокруг фитбола на пятках спиной назад, руки держать за спиной. Бег врассыпную с остановкой возле фитболов (упражнение выполняется 3 раза под музыку.

**Основная часть**

**Общеразвивающие упражнения.**

Построение у фитбола.

**Инструктор:** Давайте научим Незнайку, как выполнять упражнения на фитболе с использованием карточек.

Упражнения чередуются с бегом врассыпную (инструктор показывает карточку, дети выполняют упражнение, включается музыка, дети бегут врассыпную, музыка останавливается, дети возвращаются к фитболам, выполняют упражнение по следующей карточке)

**1. «Пружинка»**

И.п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести.

- пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе;

- подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

**2.** **Разгибание на шаре**

И.п. - встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре.

1 - поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и ребра от шара не отрывать.

2 - и.п. Повторить 5-6 раз.

**3.** **Подними шар**

И.п. - лежа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища.

1 - поднять ноги с шаром. 2 - и.п. Повторить 5-6 раз.

**4. «Барабанщик»**

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар.

- бить пятками поочередно по шару сверху вниз.

**5. «Кошечка»**

И.п. - стоя на коленях, ладони положить на шар.

- выгнуть спину («кошечка злая»). - прогнутся в спине («кошечка добрая»).

**6. Отжимание**

И.п. - лежа бедрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч.

1 - вдох - руки согнуть. 2 - выдох - руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

**7. Прыжки**

И.п. - стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках.

- подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10 раз.

**Основные движения**

**Инструктор:**

Давайте, ребята покажем Незнайке упражнения для развития силы и ловкости (из построения в три колонны)

**1.** Прыжки на фитболе до ориентира

**2.** Взять фитбол в руки встать парами и пребрасывать его способом из за головы.

**3.** прокатывание фитбола в ворота.

**4.** Вернуться на исходную позицию проходя по гимнастической доске, удерживая фитбол в руках над головой.

**Инструктор:**

Теперь покажем Незнайке какие мы ловкие и быстрые.

**Подвижная игра**

**Игра-эстафета БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА**

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч**.** Игра повторяется 3 раза.

Затем дети относят фитболы на место, сторятся в шеренгу.

Инструктор хвалит детей, обращает внимание, как Незнайке понравилось занятие.

Незнайка:

Я — Незнайка–шалунишка,

Знаменитый коротышка.

Рад знакомству с вами,

Будем мы друзьями!

Спасибо, вам, ребята, что показали мне упражнения, я буду их выполнять и обязательно стану сильным, ловким, смелым.

А для вас я приготовил маленькие подарочки, они находятся в спортивном зале. Кто найдет свой подарок, тот может вернуться на место.

**Заключительная часть**

**Игра малой подвижности «Найди, что спрятано»**

Дети находят подарки от Незнайки. Под музыкальное сопровождение «Где водятся волшебники» дети прощаются с Незнайкой, выходят из зала.