**Конспект занятия по физической культуре**

**«Профилактика нарушения осанки на занятиях по физической культуре»** **для детей 6-7 лет**

Инструктор по физической культуре

Зычкова Марина Алексеевна

**Цель:**  Профилактика нарушения осанки.

**Задачи:**

1. Формировать правильную осанку и укреплять различные группы мышц.

2. Развивать физические качества: силу, выносливость, координацию на фитболе.

3. Повышать интерес к физкультурным занятиям.

**Оборудование:** [Фитболы по количеству детей](https://vscolu.ru/fizicheskoe-razvitie/fitbol-gimnastika-v-doshkolnom-uchrezhdenii.html/2), конусы, коврики.

**Разминка:**

Ходьба с фитболами в колонне по одному.

Ходьба с высоким подниманием колена.

Ходьба на носках, поднять мяч вверх.

Мяч перед грудью, ходьба на пятках.

Мяч перед грудью, ходьба вперед спиной.

Бег по кругу мяч в руках со сменой направления.

Бег змейкой.

Ходьба с восстановлением дыхания.

**Общеразвивающие упражнения с фитболом:**

**1**. И.п. сидя на мяче, руки на бедра. Ноги слегка расставлены. Пружинящие движения на мяче вверх и вниз.

**2.** И.п. сидя на мяче, руки на пояс. Наклон головой поочередно вправо, влево.

**3.** И.п. сидя на мяче, руки вдоль мяча. Поднимаем плечи и опускаем.

**4.** И.п. сиди на мяче руки на пояс. Руки в стороны. Хлопок над головой, руки в стороны, руки на пояс.

**5.** И.п. сидя на мяче, руки на бедра. Спина прямая. Перекаты стопами с пятки на носок и наоборот.

**6.** И.п. сидя на мяче, руки вдоль мяча. Шагаем ногами, движения руками.

**7.** И.п. сидя на мяче руки на бедра. Шагаем вперёд, скатываемся спиной с мяча до уровня лопаток: поднимаем и опускаем таз. Вернуться в и.п.

**8.** И.п. лёжа животом на мяче, ноги прямые, руки на полу: удерживать тело прямо, сгибаем ноги в коленях поочерёдно.

**9.** И.п. лёжа животом на мяче, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

**10.** И.п. лежа спиной на коврике, ноги положить на мяч, согнутые в коленях, руки за голову. Прокатить мяч вперед от себя, вернуться в и.п.

**11.** И.п. лёжа спиной на коврике руки в стороны, ноги согнуты в коленях, мяч зажат между стопами: выпрямляем и сгибаем ноги в коленях.

**12**.И.п. лежа спиной на коврике, мяч под ногами. Поднимать и опускать ноги поочередно. Ноги прямые.

**Общеразвивающие виды движения:**

1. Бросание мяча вверх и ловля его.

2. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удерживать равновесие. Ноги прямые. Руки в стороны.

3. Прыжки на фитболах с продвижением вперед.

**Подвижна игра: «Прятки»**

**Цель**: Упражнять детей действовать по сигналу педагога,

**Ход игры**: Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети бегают вокруг мячей. Как только музыка замолкает, нужно быстро спрятаться за мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).