**Форма работы**: утренняя зарядка на фитболах.

 **Тема:** «Путешествие короля».

Образовательная область: физическое развитие.

Возраст детей - шесть лет.

**Цель:** способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

 **Задачи:**

- развивать мелкую моторику ребенка;

- развивать чувство равновесия;

- укреплять мышцы спины и брюшного пресса, создавать хороший мышечный корсет;

- способствовать формированию правильного дыхания;

- формировать навык правильной осанки;

- развивать творческое воображение.

**План – конспект проведения утренней зарядки на фитболах.**

**Ход:**

Педагог предлагает детям отправиться в путешествие в сказку. Для этого он предлагает взять фитбол-мячи , сесть на них и начинает рассказывать сказку.

1. И.П. - сидя на фитболе, руки в упоре на мяче, ноги согнуты в коленях на девяносто градусов. Медленное покачивание на мячах на месте (20 раз).

Жил – был в одном королевстве молодой король. Правил он своим королевством сидя на своём золотом троне.

2.И.П.- сидя на фитболе, руки в упоре на мяче, ноги согнуты в коленях на девяносто градусов. Прыжки с продвижением вперёд по кругу (24раз).

Однажды он решил посмотреть мир и найти диво-дивное. Попрощался с матушкой – королёвой, сел он на резвого коня и отправился в путь – дорогу.

3.И.П.- сидя на фитболе, руки в упоре на мяче, ноги согнуты в коленях на девяносто градусов. Прыжки на месте (20 раз).

Выехал он в чисто поле и посмотрел вокруг.

4. И.П. - сидя на фитболе, руки в упоре на мяче, ноги согнуты в коленях на девяносто градусов. 1- 2-шаг правой ногой вперёд; 3-4- вернуться в исходное положение. То же левой (по 4раза каждой).

Увидел король на высоком дереве золотую птицу невиданной красоты и захотел посмотреть её поближе.

5.И.П.- сидя на фитболе, руки в упоре на мяче, ноги согнуты в коленях на девяносто градусов.1- руки вверх, хлопок над головой; 2- руки вниз (8раз).

Понравилась ему дивная птица и захотел король поймать её для своего королевского сада.

6.И.П.- сидя на фитболе, руки в замке перед грудью, ноги согнуты в коленях на девяносто градусов. 1- наклон вперёд с касанием руками пола; 2- исходное положение (8раз).

Птица вспорхнула, и на землю слетели золотые пёрышки. Король решил собрать для матушки в подарок драгоценные пёрышки.

7.И.П.- сидя на фитболе, руки в упоре на мяче, ноги согнуты в коленях на девяносто градусов. 1- наклон вперёд, коснуться руками пола; 2- исходное положение. То же к левой ноге (по 4раза к каждой).

А ещё в поле росли прекрасные цветы, король захотел подарить их королеве.

8.И.П.- стойка в наклоне, мяч перед собой. руки на фитболе, колени выпрямлены.1- выпад правой ногой в сторону; 2- исходное положение. То же влево (по 4раза в каждую).

Обрадовался король своей находке и от радости стал танцевать.

9.И.П. - лёжа животом на мяче, спина прямая,руки на полу, голова прямо. 1-2- прокатить под собой мяч при помощи рук шагающими по полу; 3-4- исходное положение.(8 раз)

А потом королю стало грустно, он затосковал по матушке и своему королевству и отправился на корабле домой.

10. И.П.- сидя на коленях, руки на мяче, спина прямая.1-2- прокатить мяч вперёд, 3-4 вернуться в исходное положение (8 раз).

Плывёт он по морю, а вдалеке за горизонтом виднеется родная сторона.

11.И.П.- сидя на полу, ноги врозь, мяч перед собой руки на мяче.1-2- покатить мяч вперёд; 3-4 назад ( 8 раз).

Наконец король дома. И понял он , нет милее на свете родной стороны и любимой матери. Подарил он своей матушке большой букет цветов.

12. Релаксация.

Педагог предлагает детям лечь на коврики, закрыть глаза, представить родной дом, тёплое солнышко, цветы, бабочки летающие над ними. После релаксации дети встают, инструктор спрашивает у детей: «Здоровье в порядке?», дети отвечают: «Спасибо зарядке!» Дети выходят из зала.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №27 «Берёзка», расположено по адресу Старый Оскол, м-н Жукова, д. 33, создано в 1979 году, принадлежало ведомству ПСМО ЭМС. В 1991 году детский сад был передан в управление образования города Старый Оскол. В 1995 году детский сад №27 реорганизован в муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №27. В нём функционирует 11возрастных групп.**

**В настоящее время появилось много новых методик и здоровьесберегающих технологий направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Одна из методик, которую я использую - игровой стретчинг. Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Я хочу представить вашему вниманию утреннюю зарядку в форме игрового стретчинга «Путешествие короля».**