

## Сборник игровых упражнений с фитболом для детей старшего дошкольного возраста.



**Цель:** Профилактика нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста

### **1. Толкни и догони.**

**Задачи:** развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Упражнение сопровождается словами:

*Сильно мы толкнули мячик,  
Как помчался он с подачи!  
Взял от нас он укатился,  
И назад не воротился.*

**а)** Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.

**б)** Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.

### **2. Отбей и поймай.**

**Задачи:** развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

- а) стоя на месте,
- б) с продвижением вперёд по прямой или в обход.

Упражнение сопровождается словами:

*Мяч лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Как подскочит – не зевай,  
Быстро ты его хватай.*

### **3. Подбрось и поймай.**

**Задачи:** развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

*Мячик, мячик  
Прыг да скок.  
Улетел под потолок,  
Высоко взлетел, упал,*

*В руки мячик я поймал.  
(Маргарита Ивановичева)*

#### **4. Поймай мяч.**

**Задачи:** развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

##### **вариант 1**

*Мячик новый есть у нас,  
Мы играем целый час,  
Я бросаю – ты поймай,  
А уронишь – поднимай.*

##### **вариант 2**

*Вот наш мячик для игры  
Играют два приятеля.  
Брось другу мяч, не урони –  
Вернётся обязательно.*

#### **5. Поймай мой мяч после отскока.**

**Задачи:** развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли.

Мяч для отскока бросать в определённый ориентир, который находится на полу по центру между партнёрами.

Упражнение сопровождается словами:

##### **вариант 1**

*Летит мой мяч,  
Летит к тебе,  
Смотри, не прозевай!  
Отскочит мяч, лови его,  
И снова мне бросай.*

(Н. Эпатов)

##### **вариант 2**

*Мяч о землю стукнем ловко,  
Чтоб он к другу улетел.  
Друг поймал мяч со сноровкой  
И назад лететь велел*

#### **6. Вперёд с мячом.**

**Задачи:** развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Прокатывание фитбола вперёд двумя руками:

- a) по прямой или в обход,
- b) через центр
- c) между предметами,
- d) по гимнастической скамье.

Упражнение сопровождается словами:

*Круглый мячик без запинки -  
Катится он по тропинке.  
Часто, часто, низко, низко -  
От земли к руке так близко*  
(Н. Эпатова)

#### **7. Волчок.**

**Задачи:** расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнение сопровождается словами:

*Учим новую игру –  
Мяч раскрутим на полу.  
Он кружится как волчок,  
Если ощутит толчок.*

#### **8. Передача мяча по замкнутому кругу.**

**Задачи:** развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона.

**Содержание упражнения.** Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

Упражнение сопровождается словами:

*Быстро встали мы в кружок –  
Раз, два, три,  
Друг другу мяч передаём,  
Смотри, не урони!*

### **9. Колобок**

**Задачи:** Развитие ловкости, внимания, памяти, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Хором дети проговаривают:

*Наш весёлый колобок  
Покатился на лужок.*

После этих слов первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними получив «колобок», говорят «Поймал (а)!», поворачиваются кругом и передают «колобок» в обратном направлении.

### **10. Выполняем упражненье**

**Задачи:** Укрепление мышц плечевого пояса, формирование навыка правильной осанки.

**Содержание упражнения.** Дети сидя на фитболе, руки на коленях работают плечами вверх-вниз.

Упражнение сопровождается словами:

*Выполняем упражненье,  
Быстро делаем движенья.  
Надо плечи нам размять,  
Раз-два-три-четыре-пять.*

### **11. Дрессированные животные**

**Задачи:** Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

**Содержание упражнения.** Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

#### **а) Цирковая лошадка**

*По арене скачет конь,* ( Дети выполняют пружинистые движения на фитболе)

*Рыжий гребень как огонь.*

*Гордо гривой машет он,* (Наклоны головы вперёд, назад)

*Настоящий чемпион.*

#### **б) Слон (авторская)**

*Головой кивает слон –* (Дети выполняют пружинистые движения на фитболе)

*Это он нам шлёт поклон.*

*Раз-два-три- вперёд наклон,* (Наклоны головы вперёд)

*Раз-два-три теперь назад.* ( Наклон головы назад)

*Видеть нас он очень рад.* (Пружинистые движения)

**Примечания:** Вибрация лёгкая; во время выполнения наклонов пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова сначала возвращается в положение прямо, а затем снова выполняет наклон.

### **12. Мы прекрасно загораем**

**Задачи:** Укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

**Содержание упражнения.** Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

*Мы прекрасно загораем!*

*Выше ноги поднимаем!* (Приподнять ноги от пола)

*Держим. Держим...*

*Напрягаем,*

*Загорели?*

*Опускаем!* (Опустить ноги)

### **13. Потягушки-растягушки (авторская)**

**Задачи:** Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярно-го аппарата, гибкости, увеличение подвижности плечевых суставов.

**Содержание упражнения.** Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

*На фитболе полежим,  
Дружно вверх потянемся (Руки до упора вверх, затем в и.п.)  
И в стороны растянемся (Руки до упора в стороны, затем в и.п.)*

#### **14. А часы идут, идут**

**Задачи:** Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости, повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава.

**Содержание упражнения.** Дети сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

*Тик-так, тик-так, (Наклоны головы вправо-прямо-влево-прямо и т.д.)*

*В доме кто умеет так?*

*Тик-так, тик-так (2 раза)*

*Это маятник в часах, (Стоя. Фитбол вперёд-книзу. Движения вправо-влево)*

*Отбивает каждый такт.*

*Тик-так, тик-так (2 раза)*

*А в часах сидит кукушка, (Сидя на фитболе наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.)*

*У неё своя избушка.*

*Прокукует птичка время,*

*Снова спрячется за дверью.*

*Стрелки движутся по кругу, (Сидя на фитболе, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке)*

*Не касаются друг друга.*

*Повернёмся мы с тобой (Вращение против часовой стрелки)*

*Против стрелки часовой.*

*А часы идут, идут, (Пружинистые движения, переходящие в медленные)*

*Иногда вдруг отстают.*

*А бывает, что спешат, (Частое постукивание пальцами ног по полу)*

*Словно убежать хотят!*

*Если их не заведут, (Пружинистые движения, переходящие в медленные)*

*То они совсем встают.*

#### **15. Любопытная Варвара**

**Задачи:** Укрепление мышц шеи.

**Содержание упражнения.** Дети сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом.

*Любопытная Варвара (Дети поднимают и опускают плечи)*

*Смотрит влево, (Поворот головы налево, затем в и.п.)*

*Смотрит вправо, (Поворот головы направо, затем в и.п.)*

*Смотрит вверх, (Поднять голову вверх, затем в и.п.)*

*Смотрит вниз, (Голову вниз, затем в и.п.)*

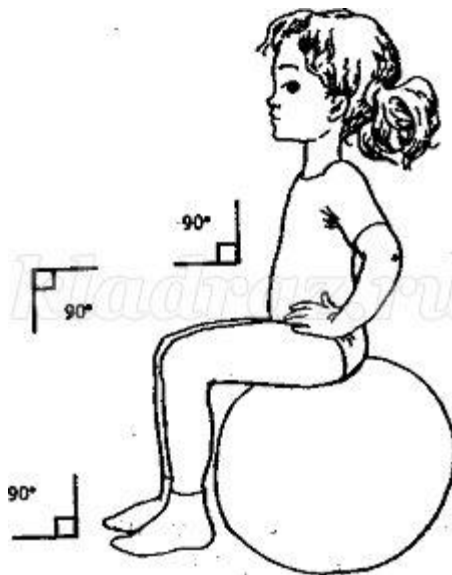
*Чуть присела на карниз, (Пружинистые движения, переходящие в медленные.)*

*А с него свалилась вниз!*

#### **Примечания:**

1. Рекомендуемое количество детей для занятий с фитболом - 12

2. Фитболы должны быть соответствующего размера. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой.



Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.

**3.** Дети должны знать технику безопасности при занятиях с фитболом.

**4.** Дети должны знать правильную посадку на фитболе и уметь правильно ложиться на фитбол животом и спиной.