

## Картотека игровых упражнений с фитбол мячом

**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 2-3раза.

**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 2-3раза.

### 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 вперед 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 человек

**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.