

## **Картотека игровых упражнений с фитболом для детей старшего дошкольного возраста**

### **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.

### **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.

## **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)

## **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.

## **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

### **Вперёд с мячом.**

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Прокатывание фитбола вперёд двумя руками:

- а) по прямой или в обход,
- б) через центр
- в) между предметами,
- г) 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)

### **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.

## **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!

## **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.

## **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.

## **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.

## **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)

## **Потягушки-растягушки**

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярного 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.)

## **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.

## **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 лечь на фитбол животом и спиной.