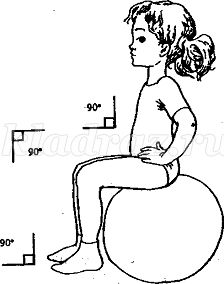
**Картотека игровых упражнений с фитболом для детей старшего дошкольного возраста.**



Данная разработка рассчитана на детей старшего дошкольного возраста и предназначена для инструкторов по физической культуре, ЛФК и воспитателей дошкольных образовательных учреждений, также данная разработка может быть интересна учителям по физической культуре в начальной школе родителям и всеми, кого интересуют проблемы физической культуры детей.  
  
Представленная картотека является практическим материалом к авторской программе "Фитбол-гимнастика в ДОУ", также может применяться в НОД по физической культуре, в свободной деятельности, на занятиях ЛФК при нарушениях осанки.  
  
**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.*  
**a)** 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.  
**b)** 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:  
a) стоя на месте,  
b) 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 Иванычева)  
  
**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,*

*Включить звук*

*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, предают 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.  
***a) 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.*  
***b) Cлон (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.