**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.