



# 1 ЭТАП

## **Задачи:**

Дать представления о форме и физических свойствах фитбола

## **Упражнения:**

прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;

отбивание фитбола двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы;

передача фитбола друг другу, броски фитбола;

## ЗАДАЧИ:

- Обучить правильной посадке на фитболе.

### Упражнения:

« Сидим красиво» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

«Веселые руки» сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:

- а) повороты головы вправо—влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед – вверх — в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;



## ЗАДАЧИ:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- Упражнения:
  - «Приседания» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;
  - «Кто быстрее» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;
  - «Сядем на пятки» и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;

## УПРАЖНЕНИЯ:

«Шагаем по мячу» и.п.: лежа на спине на полу, ступни ног — на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;

«Прокати мяч» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;

«Согни ноги» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;

«Поднимись высоко» и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. В: Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;

«Передача мяча» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. В: Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;



# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, футбол-игры или игровые упражнения, 5-8 упражнений с футболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без футбола, самомассаж. Дети должны находиться на расстоянии друг от друга на расстоянии 1,5-2 метра.



## 2 ЭТАП

Задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Упражнения:

самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;



## **ЗАДАЧИ:**

Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

## **Упражнения:**

поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;

поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.



# ЗАДАЧИ

Научить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

## **Упражнения:**

«наклоны» и.п.:сидя на мяче. В: наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;

«наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;





## ЗАДАЧИ

Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

### **Упражнения:**

«Покачаемся» и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. В: Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

«Покачаем головой» и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. В: Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.







## 3 ЭТАП

### **Задачи:**

Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

### **Упражнения:**

комплексы ОРУ в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.





## УПРАЖНЕНИЯ

«Удержись» и.п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад

«Удержись на боку» сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней в пол, локоть ближней к фитболу руки лежит на поверхности мяча, кисть руки — на опорной ноге, разгибая ее.

В: «Накатиться» на фитбол, удерживая равновесие.



