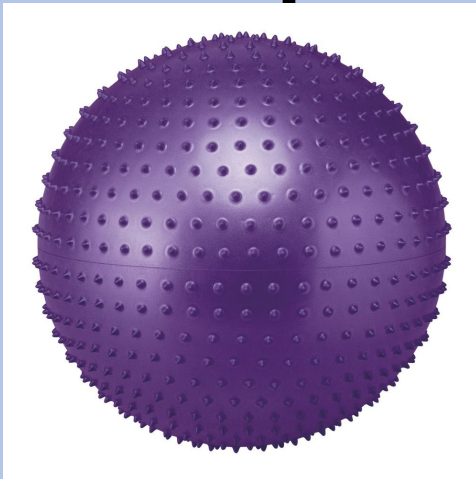




Презентация на тему:  
«Упражнения с фитболом в парах, группах. Эстафеты с фитболом.»



# Упражнения в парах

## Упражнение №1

ИП - ноги 90 градусов, спина прямая, обхватывая руками друга друга;

Дети садятся спиной друг к другу. Совершают наклоны в паре вперед-назад, растягивая своего партнёра.



## Упражнение №2

ИП – лёжа на животе руки согнуты в локте впереди головы;

Расположить фитбол на щиколотках и с небольшим усилием массировать лежащего, постепенно перекачивая мяч от стоп до шейного отдела. На спине массажист должен придерживать фитбол, чтобы он не ударял по голове.



# Упражнения в группах



## Упражнение №3

ИП – полулёжа на спине, руки опираются в пол, локти согнуты, голова смотрит вперёд;

Зажав мяч между ног ступнями, дети передают фитбол друг другу по кругу.

## Упражнение №4

ИП – сидя на фитболе, ноги 90 градусов, опираются в пол, спина прямая, руки придерживают мяч;

Лидер подцепляет к себе поочерёдно мячи. Образуя плотную цепочку, происходит перемещение всей



# Эстафеты с мячом

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны перед линией старта



## Упражнение № 5

Дети сидят на фитболах по цепочке. Первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними, получив «колобок» бегут с ним вперёд и встают впереди своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока капитаны не окажутся вновь впереди.

## Упражнение №6

Команда распределяется по парам. Зажав мяч см. рис.1, первые пары бегут наперегонки до финишной линии, возвращаются обратно и передают следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее финиширует.

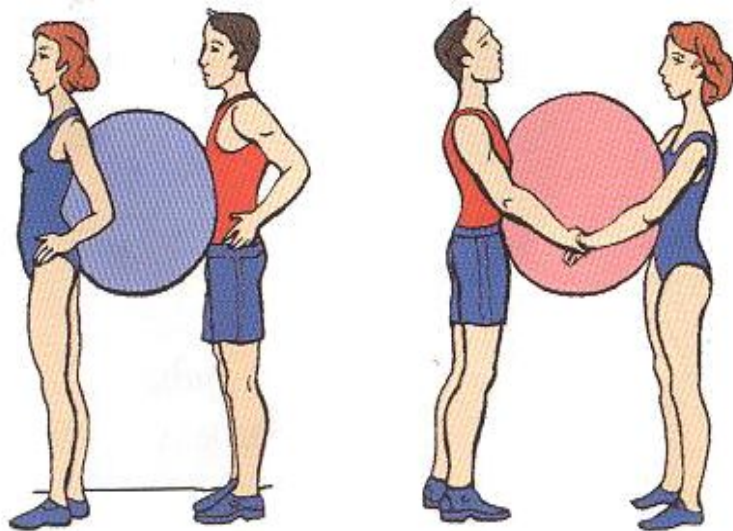
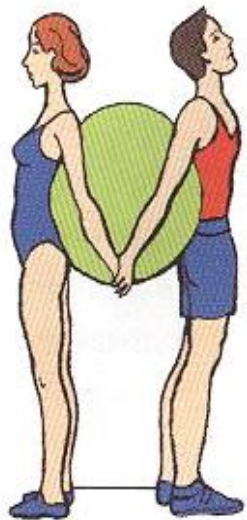


Рис.1.

## Упражнение №7

Команда встаёт друг за другом по цепочке. Первый человек бежит с мячом, обегает конус, возвращается на старт и передаёт мяч следующему. Выигрывает команда, которая быстрее всех финиширует.





## Упражнение № 8

Команда встаёт по цепочке. Первый человек сидя на мяче, отталкивается и прыжками допрыгивает до конуса, возвращается и передаёт следующему человек. Выигрывает команда, которая быстрее финиширует.



## Упражнение №9

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить фитбол от первой до второй линии, вернуться обратно и передать фитбол своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.



## Упражнение №10

Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Во время передвижения фитбол руками не трогать.