

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Каждому здоровому ребенку занятия на фитболе пойдут только на пользу. Яркий мяч нравится детям, они воспринимают его как игрушку, а гимнастику — как увлекательную игру.



Аист

Белый аист не устанет
На одной ноге стоять,
Но когда весна настанет,
Он захочет полетать.
Крылья-паруса расправит,
Улетит под небеса,
Все его за это хвалят,
Вот такие чудеса.



Исходное положение

Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Рекомендации

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребенок не может медленно выполнить упражнение с подъемом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не приподнимаясь при этом на носки.

Бабочка



Бабочка летает
Летом на ветру
Бабочка играет
С солнышком в саду.
За бабочкой капризной
Мне не уследить,
Крыльев жест волшебный
Мне не повторить.

Исходное положение

Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз).

Рекомендации

Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

Бег



**Я бегу, бью по мячу,
Футболистом быть хочу, —
Больше всех голов забить,
Как Пеле — великим быть**



Исходное положение

Стоя, мяч в опущенных руках.

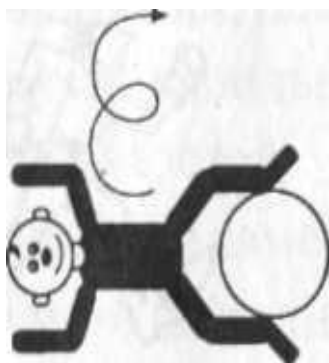
Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

Рекомендации

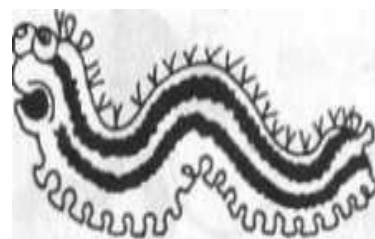
Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.

При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком

Веточка



Веточка пушистая,
Пышный куст сирени.
До чего душистая,
Что ломать не смеем.
Веточка нарядная
На ветру качалась,
Песенка веселая
Пелась, не кончалась.



Исходное положение

Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

Рекомендации

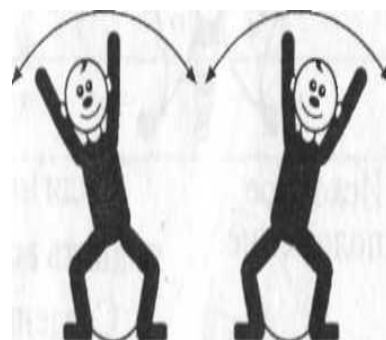
Упражнение на боковые мышцы туловища.

Следите за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

Гусеница



Медленно гусеница
По листку ползет,
Из пушинок путаницу
На спине везет.



Исходное положение

Лежа на животе, мяч между стоп.

На первую строчку ползание по-пластунски вперед;

✚ на вторую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бревнышком»);

✚ на третью строчку ползание по-пластунски назад;

✚ на четвертую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бревнышком») и вернуться в исходное положение.

Рекомендации

Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.

При выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук.

Руководитель физического воспитания Н. М. Згурина

<https://infourok.ru/kartoteka-uprazhneniy-na-fitbole-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-3994775.html>