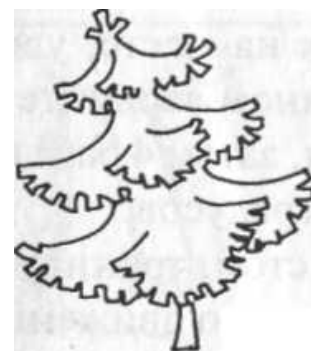


Упражнение на фитболе для детей дошкольного возраста № 2

1 Елочка



**Маленькая елочка
Росла без печали,
Буйны ветры елочку
Ласково качали.
Закружили елочку
Зимние метели,
Каждую иголочку
В серебро одели**



Исходное положение

Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка».

В первом куплете — выполнение поворотов туловища вправо и влево.

Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- ✚ на первую строчку — в стороны — вниз;
- ✚ на вторую — в стороны;
- ✚ на третью — в стороны — вверх;
- ✚ на четвертую — вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение.

Рекомендации

Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота. Руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете.

2 Зайчик



**Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка,
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.**



Исходное положение

Стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.

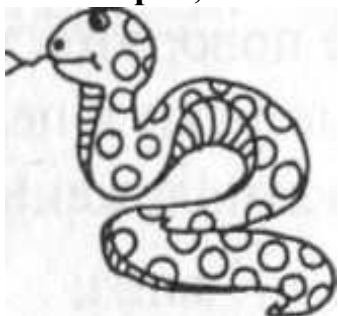
Рекомендации

Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

3 Змея

По делам змея ползет.

Говорят, ей не везет.



**Все в лесу ее боятся,
Лучше вовсе не встречаться.**

Исходное положение

Сид на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить;

- ✚ на вторую — потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову;
- ✚ на третью строчку — повороты головы вправо и влево;
- ✚ на четвертую строчку — вернуться в исходное положение.

В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все так же, как в первом куплете из исходного положения лежа на мяче.

Рекомендации

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. Голова не должна запрокидываться назад (*затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию*), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (*движение головой вперед*), следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе.

4 Качели

Качаются качели,



**Вверх-вниз летят они.
До неба долетели,
Попробуй, догони!**

Исходное положение

Сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед *«Качаются качели»*.



Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

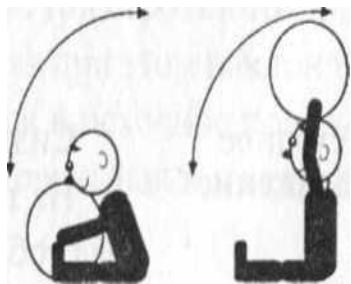
Рекомендации

Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие.

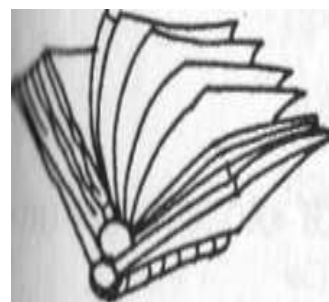
Следить за перекатом стопы с пяток на носки, движение рук должно быть свободным, раскрепощенным; руки являются своего рода «утяжелителями» при раскачивании.

5 Книга

Книги мальчики листают,



Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну а мышки их жуют.



Исходное положение

Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч «книга закрылась»;

✚ на вторую строчку вернуться в исходное положение «книга открылась»;

✚ на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;

✚ на четвертую — вернуться в исходное положение.

Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Рекомендации

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений. При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.

6 Колечко

У меня колечко,



А на нем сердечко,
Я его храню,
Я его люблю.
Выйду на крылечко,
Брошу в сад колечко;
Пусть дружок найдет
И скорей придет



Исходное положение

Сидя на мяче, руки опущены вниз. На первую строчку поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх;

✚ на вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями;

✚ на третью и четвертую строчки быстро поднять руки и сцепить их вверху, посмотреть глазами на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной.

Выполнить по два раза. Во втором куплете повторить движения первого.

Рекомендации

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.

Сидя на мяче, необходимо постоянно следить за правильной осанкой.

Упражнение осуществляется при постоянной вибрации на мяче. Следить за дыханием ребенка.

Руководитель физического воспитания Н. М. Згурина

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