

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 города Белогорск»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №1
«29» августа 2024 год.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДС №1
Зорина Е.В.

Приказ № 177
«29» августа 2024 год
МП

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
« Веселый кенгуру»**

физкультурно-спортивной направленности

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 8 месяцев
Возрастная категория: 5 - 6 лет
Форма обучения: очная
Уровень: ознакомительный

Автор: инструктор по физической
культуре
Еременко Людмила Николаевна

г. Белогорск, 2024

Содержание

Пояснительная записка	3стр.
1.1. Содержание программы	5стр.
1.2. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей	6стр.
1.3. Этапы освоения упражнений с использованием фитболов.....	7стр.
1.4. Методика проведения.....	11стр.
1.5. Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.....	12.стр.
1.6. Содержание программы обучения работы с фитболом	13стр.
1.7. Список используемой литературы.....	16стр.
Приложения	

1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физического развития «Веселый кенгуру» направлена на снижение уровня заболеваемости и повышение уровня физического развития, повышение благотворного влияния на развитие здоровья ребенка.

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Устав МАДОУ ДС №1.

Актуальность. Оптимальный двигательный режим – основа для нормального роста и гармоничного развития ребенка. Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижения этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно – оздоровительной работы.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы являются занятия с использованием фитболов. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Новизна программы: одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы являются занятия с использованием фитболов.

Цель:

Развитие двигательных и функциональных возможностей организма, профилактика нарушений осанки.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку, с использованием фитбол - мячей.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

Образовательные: Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные: Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Данная программа осуществляется в рамках педагогической системы обучения и воспитания детей в МАДОУ ДС №1, рассчитана на 8 месяцев. Возраст детей 5-6 лет (старшая группа)

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- физкультурный зал;
- фитбол-мячи, ноутбук, подборка музыки;
- разработать учебно-тематический план совместной деятельности;
- привлечение родителей;

Ожидаемые результаты: занятия фитбол – гимнастикой оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, увеличение интереса к занятиям физической культуры. Снижение заболеваемости детей. Родители воспитанников становятся более заинтересованными и осведомленными, в различных формах оздоровления детей. Участие воспитанников в конкурсах различных уровней, выступления с открытыми показами перед детьми и родителями других групп и детских садов

Направленность программы: физическое развитие.

Уровень: ознакомительный.

Программа предусматривает

Характеристика воспитанников: программа рассчитана на детей 5-6 лет.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем основные движения. Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесии, движения становятся более совершенными.

Объём и срок усвоения программы: общее количество часов – 64 часа.

Продолжительность программы: 8 месяцев.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: место проведения занятий – музыкальный зал, под музыкальное сопровождение с использованием атрибутов для танцев, элементов костюмов. Группу могут посещать одновременно до 20 человек.

Режим занятий и продолжительность: занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня со старшей группой, продолжительность – 25 минут, количество в год – 72.

Методическое обеспечение программы:

- разработка картотеки игр с фитболами;
- составление карточек – схем с изображением упражнений на фитболе;
- разработка сценариев развлечений и соревнований;
- участие в конкурсах;

Определение результативности:

Медицинский осмотр педиатрами детской поликлиники.

Открытое ООД

Педагогическая диагностика проводится два раза в год (сентябрь, май) по методике Потапчук А.А., Овчинниковой Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников».

2. Учебный план

№	Тема занятия	Кол-во часов (теории	Форма контроля

		практики)	
1	Техника безопасности на занятиях с фитбол мячами.	1 час.	наблюдение
2	Подбор мячей по росту ребенка.	1 час	наблюдение
3	Учить правильной посадке на мяче.	2 час	
4	Сидя у твердо опоры. Правильной постановке стоп.	2 час	
5	Учить основным движениям с мячом.	2 час	
6	Правильной постановке стоп. Учить основным движениям с мячом. Ходьба, бег с мячами. Правильной постановке стоп. Учить основным движениям с мячом. Ходьба, бег с мячами.	3 час	
7	Прыжки с продвижением вперед.	2 час	
8	Прыжки на одной ноге с мячом. Основные положения, стоя с мячом.	3 час	
9	Основные положения, сидя с мячом. Обучение комплекса упражнений с мячом стоя.	2 час	
10		2 час	
11	Повторение комплекса упражнений с мячом стоя.	2 час	
12	Закрепление комплекса упражнений с мячом стоя Сидя у твердо опоры.	2 час	
13	Правильной постановке стоп.	2 час	
14	Учить основным движениям с мячом. Ходьба, бег с мячами.	2 час	
15	Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики.	2 час	
16	Основные положения, стоя с мячом.	2 час	
17	Основные положения, сидя с мячом. Мяч над головой в вытянутых руках.	2 час	
18	Мяч перед грудью. Мяч в опущенных руках.	2 час	
19	Обучение комплекса упражнений с мячом стоя. Повторение комплекса упражнений с мячом стоя.	1 час	
20	Закрепление комплекса упражнений с мячом стоя.	2 час	
22	Положение, сидя с мячом. Присед с опорой руками на мяч. Присед с опорой руками на мяч, стоя на коленях.	1 час	

23	Положение, сидя на мяче.	2 час	
24	Сидя на мяче ноги вместе. С различным положением рук.	2 час	
25	Сидя на полу мяч перед собой. Сидя на полу мяч за спиной.	2 час	
26	Сидя на полу мяч поднят над головой. Сидя на полу , голова прижата к мячу.	1 час	
26	Положение, стоя на коленях. С опорой руками на мяч.	1 час	
27	С упором руками на мяч сбоку.	2 час	
28	Положение сед на пятки, руки в упоре на мяче. Положение сед на пятки мяч сбоку.	2 час	
29	Лежа на полу.	2 час	
30	Лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен. Лежа на спине, мяч удерживается стопами ног, или коленями.	2 час	
31	Лежа на спине, мяч удерживается на груди или на животе.	1 час	
32	Лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой.	2 час	
33	Лежа на спине мяч удерживается стопами.	2 час	
34	Лежа на спине, мяч удерживается ягодицами. Лежа на спине, мяч прижимается к ягодицам стопами ног.	1 час	
35	Лежа на животе, мяч в вытянутых руках. Лежа на боку мяч в вытянутых руках.	2 час	
		Всего 64 час.	

Дата занятия	Тема занятия
	<p>Техника безопасности на занятиях с фитболами. Дать детям представление о форме и физических формах мяча. Подбор мячей по росту ребенка. Учить правильной посадке на мяче. Сидя у твердо опоры. Правильной постановке стоп. Учить основным движениям с мячом. Ходьба, бег с мячами. Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики. Основные положения, стоя с мячом. Основные положения, сидя с мячом.</p>

Мяч над головой в вытянутых руках.
 Мяч перед грудью.
 Мяч в опущенных руках.
 Обучение комплекса упражнений с мячом стоя.
 Повторение комплекса упражнений с мячом стоя.
 Закрепление комплекса упражнений с мячом стоя.
 Положение, сидя с мячом.
 Присед с опорой руками на мяч.
 Присед с опорой руками на мяч, стоя на коленях.
 Положение, сидя на мяче.
 Сидя на мяче ноги вместе. С различным положением рук.
 Сидя на полу мяч перед собой.
 Сидя на полу мяч за спиной.
 Сидя на полу мяч поднят над головой.
 Сидя на полу , голова прижата к мячу.
 Положение, стоя на коленях.
 С опорой руками на мяч.
 С упором руками на мяч сбоку.
 Положение сед на пятки, руки в упоре на мяче.
 Положение сед на пятки мяч сбоку.
 Лежа на полу.
 Лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен.
 Лежа на спине, мяч удерживается стопами ног, или коленями.
 Лежа на спине, мяч удерживается на груди или на животе.
 Лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой.
 Лежа на спине мяч удерживается стопами.
 Лежа на спине, мяч удерживается ягодицами.
 Лежа на спине, мяч прижимается к ягодицам стопами ног.
 Лежа на животе, мяч в вытянутых руках.
 Лежа на боку мяч в вытянутых руках.
 Лежа на боку, мяч удерживается стопами .
 Лежа на мяче.
 На животе в упоре ногами в пол, руки свободны.
 На передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны.
 На груди с упором ладонями и стопами в пол.
 На спине в упоре на стопы, руки за головой.
 На боку в упоре на стопы, руки на мяче.
 Упражнений положение, сидя с мячом.
 Присед с опорой руками на мяч.
 Присед с опорой руками на мяч, стоя на коленях.
 Положение, сидя на мяче.
 Сидя на мяче ноги вместе. С различным положением рук.
 Упражнения на полу мяч перед собой.
 Сидя на полу мяч за спиной.

	<p>Сидя на полу мяч поднят над головой.</p> <p>Сидя на полу, голова прижата к мячу.</p> <p>Закрепление всех комплексов упражнений с фитболами.</p>
--	--

Учебный график.

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Кол-во воспитанников
2024-2025 г.	2 занятия	8 занятий	64 занятия	10-12 вос.

2.2. Содержание программы.

Занятия с фитболами начинаются в старшей группе. Изначально необходимо познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений.

Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например, фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Далее включаются пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. Фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в старшей 25 мин, Количество занятий два в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе .

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

2.3. Возрастные и индивидуальные особенностей развития детей.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д.

Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов.

Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Все эти возрастные и индивидуальные особенности детей отражаются в работе с фитболами.

1.3. Этапы освоения упражнений с использованием фитболов

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;
- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
- вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

О р г а н и з а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я .

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5–6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1–1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

Рекомендуемые 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.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;
- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
- Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;

- сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;
- исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

I. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение – то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

1.4. Методика проведения.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. При обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат»

Далее с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия

для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, инструктор рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

1.5. Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

Содержание упражнений

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях с фитбол мячами.	1 час.
2	Подбор мячей по росту ребенка.	1 час
3	Учить правильной посадке на мяче.	2 час
4	Сидя у твердо опоры. Правильной постановке стоп.	2 час
5	Учить основным движениям с мячом.	2 час
6	Правильной постановке стоп. Учить основным движениям с мячом. Ходьба, бег с мячами. Правильной постановке стоп. Учить основным движениям с мячом. Ходьба, бег с мячами.	3 час
7	Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге с мячом.	2 час

8	Основные положения, стоя с мячом.	3 час
9	Основные положения, сидя с мячом. Обучение комплекса упражнений с мячом стоя.	2 час
10	Повторение комплекса упражнений с мячом стоя.	2 час
11	Закрепление комплекса упражнений с мячом стоя	2 час
12	Сидя у твердо опоры. Правильной постановке стоп.	2 час
13	Учить основным движениям с мячом.	2 час
14	Ходьба, бег с мячами. Учить основным исходным положениям	2 час
15	фитбол-гимнастики.	2 час
16	Основные положения, стоя с мячом.	2 час
17	Основные положения, сидя с мячом. Мяч над головой в вытянутых руках. Мяч перед грудью.	2 час
18	Мяч в опущенных руках.	2 час
19	Обучение комплекса упражнений с мячом стоя.	1 час
20	Повторение комплекса упражнений с мячом стоя. Закрепление комплекса упражнений с мячом стоя.	2 час
22	Положение, сидя с мячом. Присед с опорой руками на мяч.	1 час
23	Присед с опорой руками на мяч, стоя на коленях.	2 час
24	Положение, сидя на мяче. Сидя на мяче ноги вместе. С различным положением	2 час
25	рук. Сидя на полу мяч перед собой. Сидя на полу мяч за спиной.	2 час
26	Сидя на полу мяч поднят над головой.	1 час
26	Сидя на полу , голова прижата к мячу. Положение, стоя на коленях.	1 час
27	С опорой руками на мяч. С упором руками на мяч сбоку.	2 час
28	Положение сед на пятки, руки в упоре на мяче. Положение сед на пятки мяч сбоку.	2 час
29	Лежа на полу.	2 час
30	Лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен. Лежа на спине, мяч удерживается стопами ног, или коленями.	2 час
31	Лежа на спине, мяч удерживается на груди или на животе.	1 час
32	Лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой	2 час
33	Лежа на спине мяч удерживается стопами. Лежа на спине, мяч удерживается ягодицами. Лежа на спине, мяч прижимается к ягодицам стопами ног.	2 час

34	Лежа на животе, мяч в вытянутых руках.	1 час
35	Лежа на боку мяч в вытянутых руках. Лежа на боку, мяч удерживается стопами .	2 час
		Всего 64 час.

1.6. Содержание Программы.

Дата занятия	Тема занятия
	<p>Техника безопасности на занятиях с футболами. Дать детям представление о форме и физических формах мяча. Подбор мячей по росту ребенка. Учить правильной посадке на мяче. Сидя у твердо опоры. Правильной постановке стоп. Учить основным движениям с мячом. Ходьба, бег с мячами. Учить основным исходным положениям футбол-гимнастики. Основные положения, стоя с мячом. Основные положения, сидя с мячом. Мяч над головой в вытянутых руках. Мяч перед грудью. Мяч в опущенных руках. Обучение комплекса упражнений с мячом стоя. Повторение комплекса упражнений с мячом стоя. Закрепление комплекса упражнений с мячом стоя. Положение, сидя с мячом. Присед с опорой руками на мяч. Присед с опорой руками на мяч, стоя на коленях. Положение, сидя на мяче. Сидя на мяче ноги вместе. С различным положением рук. Сидя на полу мяч перед собой. Сидя на полу мяч за спиной. Сидя на полу мяч поднят над головой. Сидя на полу , голова прижата к мячу. Положение, стоя на коленях. С опорой руками на мяч. С упором руками на мяч сбоку. Положение сед на пятки, руки в упоре на мяче. Положение сед на пятки мяч сбоку. Лежа на полу. Лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен. Лежа на спине, мяч удерживается стопами ног, или коленями. Лежа на спине, мяч удерживается на груди или на животе. Лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или</p>

	<p>перед собой.</p> <p>Лежа на спине мяч удерживается стопами.</p> <p>Лежа на спине, мяч удерживается ягодицами.</p> <p>Лежа на спине, мяч прижимается к ягодицам стопами ног.</p> <p>Лежа на животе, мяч в вытянутых руках.</p> <p>Лежа на боку мяч в вытянутых руках.</p> <p>Лежа на боку, мяч удерживается стопами .</p> <p>Лежа на мяче.</p> <p>На животе в упоре ногами в пол, руки свободны.</p> <p>На передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны.</p> <p>На груди с упором ладонями и стопами в пол.</p> <p>На спине в упоре на стопы, руки за головой.</p> <p>На боку в упоре на стопы, руки на мяче.</p> <p>Упражнений положение, сидя с мячом.</p> <p>Присед с опорой руками на мяч.</p> <p>Присед с опорой руками на мяч, стоя на коленях.</p> <p>Положение, сидя на мяче.</p> <p>Сидя на мяче ноги вместе. С различным положением рук.</p>
--	---

1.7. Список литературы для педагогов:

1. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
2. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
4. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
6. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.

Список литературы для родителей:

1. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.

Приложение 1

Требования к фитбол-гимнастике.

1. Основные правила занятий с мячом:

-угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°.

-не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.

на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.

-необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.

-ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.

-необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.

-избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.

-недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».

-необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».

-при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

2. Основные требования к мячам- фитболам.

1) Размер мяча:

-Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Одежда:

-Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола:

-Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.

-Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.

-Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.

-Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4) Место для выполнения упражнений:

-Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.

-Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов:

-Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Приложение 2

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.

1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.
3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
5. «Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

Приложение 3

Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей

1– комплекс.

Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1 – руки на фитбол;

2 – вернуться в исходное положение.

Исходное положение – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

Выполнение:

1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 5 раз*).

Исходное положение – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

Выполнение:

1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (*повторить 3–5 раз*).

Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1–2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (*повторить 3–4 раза*).

Исходное положение – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

Выполнение:

1–2 – выпрямить ноги;

3–4 – согнуть ноги (*повторить 4–6 раз*).

Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.

Повторить упражнение 1.

2– комплекс.

Х л о п о к». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

Д о т я н и с ь». Исходное положение – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на пояс, сделать вдох.

Выполнение:

1–2 – руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков – выдох;

3–4 – вернуться в исходное положение – вдох (*повторить 3–5 раз*).

П р и с е д а н и е». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

П о в о р о т». Исходное положение – спиной к фитболу, руки на пояс.

Выполнение:

1–2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (*повторить 3–4 раза*).

Н о г и в р о з ь». Исходное положение – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Выполнение:

1 – согнуть ноги ближе к себе;

2 – ноги врозь, не задевая фитбола (*повторить 4–6 раз*).

Ш а г и и п р ы ж к и». Исходное положение – стоя боком к фитболу. Сделать 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (*повторить 3–4 раза*).

3-й комплекс.

Ш а г а ю т п а л ь ц ы». Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

Выполнение:

перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (*повторить 6 раз*).

Н а с о с». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

Выполнение:

1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3–4 раза*).

Р а б о т а ю т н о г и». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

Выполнение:

1 – согнуть правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (*повторить 3–4 раза*).

П о с м о т р и н а р у к и». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3–4 раза*).

С п р я ч е м с я». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

Выполнение:

1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

В ы с о к о». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.

Выполнение:

1–2 – подняться на носки, руки вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3–4 раза*).

4-й комплекс.

- Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук;

4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

- Исходное положение – сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

Выполнение:

1–2 – наклон вправо к ноге;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

- Исходное положение – лежа на фитболе на животе, руки на полу.

Выполнение:

1 – поднять вверх правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение;

3–4 – то же левой ногой (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

- Исходное положение – сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

Выполнение:

1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;

5–8 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

Выполнение:

1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6–8 раз*).

- Исходное положение – сидя на фитболе, руки за головой.

Выполнение:

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2 – вернуться в исходное положение;

3–4 – то же в другую сторону (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

Прыжки с фитболом в руках.

Упражнения

для укрепления

мышц

плечевого пояса и рук

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.

2. То же, но фитбол поднять над головой.

3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.

4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.

6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.

7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).

9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.

12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу и наоборот.

13. Те же движения руками в исходное положение сидя.

14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.
15. Исходное положение – стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу – откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.
17. То же, но фитбол приподнять над головой, подержать и опустить.
18. Исходное положение – стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) – до горизонтального уровня; б) – выше горизонтального уровня; в) – по диагонали; г) – руками, имитируя движения лыжника.
19. Исходное положение – стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.
20. Исходное положение – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.
21. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

Упражнения

для

укрепления

мышц

брюшного пресса.

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
4. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.
7. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
8. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (*повторить 4–6 раз*).

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.
12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.
20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

