

## «Упражнения с фитболом»



Составила: инструктор по физической культуре детского сада № 318 Семёнова Татьяна Борисовна

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика.



Структура занятий 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 дети 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.

# Птица

## **Исходное положение:**

Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны,

взмахи руками вверх – вниз, лёгкое покачивание на мяче, ноги стоят на всей стопе.

## **Терапевтический эффект**

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.



# Веточка

## **Исходное положение:**

сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверх.

Наклоны в стороны, мяч не подвижен.

## **Терапевтический эффект.**

Упражнение на боковые мышцы туловища.



# Качели

## **Исходное положение:**

сидя на мяче, ноги на ширине плеч.

Поочерёдные махи руками вперёд  
– назад.

## **Терапевтический эффект.**

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.



# Качели (усложнённый вариант)



**Исходное положение:** сидя на мяче

На 1-2 прокат на мяче назад, ноги на пятки, руки назад, наклон туловища вперёд.

На 3-4 прокат на мяче вперёд, ноги на полупальчики, руки вверх, спинка прямо.

**Терапевтический эффект.**

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

# Мостик



## Исходное положение:

сидя на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе

На 1- 8 - шаги вперёд, лечь спиной на мяч; на 1-8 –и.п.

*(усложнённый вариант) работа руками: на 1-2 руки в стороны, на 3-4 – хлопок перед собой – 2 раза*

## Терапевтический эффект.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

# Горка

## **Исходное положение:**

Сидя перед мячиком, спиной опираясь на мяч, руки на поясе.

На 1-2 – колени выпрямляем, лёжа на спине на мяче, руки в стороны, голова назад, ноги на ширине ступни, таз приподнять.

На 3-4 – вернуться в и.п.



## **Терапевтический эффект:**

Упражнение растягивает мышцы живота, грудной отдел позвоночника



# Крокодил

## Исходное положение:

Стоя на коленях за мячиком, руки на мяче.

На 1-8 – лёжа на мяче на животе, продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче, спинка прямо.

На 1-8 – вернуться в и.п.



## Терапевтический эффект.

Упражнение тренирует разгибатели спины, мышцы рук, развивает координацию движений

# Крокодил поджимает хвост



## Исходное положение:

Стоя на коленях за мячиком, руки на мяче

На 1-4 – Лёжа на мяче на животе, продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче, спинка прямо.

На 1-8 – 2 раза ноги сгибают и разгибают

На 1-4 – вернуться в и.п.

## Терапевтический эффект.

Упражнение тренирует разгибатели спины, мышцы нижних конечностей, развивает координацию движений.

# Носорог.

## **Исходное положение:**

Стоя на коленях за мячиком, руки на мяче.

На 1-4 – лёжа на мяче на животе, продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче, спинка прямо.  
На 1-8 -2 раза отжимание на руках (достать носом пол)  
На 1-4 вернуться в и.п.



## **Терапевтический эффект.**

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

# Ящерица

## Исходное положение:

Лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче.

На 1-2 – приподнять таз

На 3-4 – и.п.



## Терапевтический эффект.

Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса

# Ящерица ползёт на горку

**Исходное положение:**  
Лёжа на спине на полу,  
руки вдоль туловища,  
вытянутые ноги на  
мяче;

Прокатить мяч стопами  
к ягодицам,  
приподнимая таз  
Вернуться в и.п.



**Терапевтический эффект.**

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей.

# Мишка лёжа и сидя



## **Исходное положение:**

Лёжа на полу, обнимая мяч руками и ногами.

Перекаты с боку на бок.

## **Терапевтический эффект.**

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет мышцы тазового дна, укрепляет мышцы живота, формирует чувство равновесия.



## **Исходное положение:**

Сидя на полу, мяч в воздухе. Обнять мяч ногами и руками. Сидеть, держа равновесие на ягодицах, чуть покачиваясь.

# Книжка



## **Исходное положение:**

лёжа на спине на полу, мяч между стопами, руки вытянуты за головой.

На 1-2 – поднимаем руки, голову, ноги, передаём мяч

На 3-4 – опускаем, мяч в ногах.

## **Терапевтический эффект.**

Упражнение укрепляет мышцы живота, рук, ног и развивает координацию движений.

# Брёвнышко

## Исходное положение:

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

На 1-2 – повернуться на  
правый (левый) бок.

На 3-4 – вернуться в и.п.



## Терапевтический эффект:

Упражнение развивает косые мышцы живота, ягодиц, нижних и верхних конечностей.



# Улитка руками

## Исходное положение:

Сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч;

Наклониться вперёд, медленное продвижение вперёд, сидя на коленях.



## Терапевтический эффект.

Упражнение развивает силу мышц передней поверхности бёдер и мышц плечевого пояса и спины.

# Улитка ногами.

## Исходное положение:

Лёжа на полу на животе, мяч держать ногами.

Ползать, передвигаясь на предплечьях.



## Терапевтический эффект.

Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышц задней поверхности бёдер.

# Радуга и солнышко

## Исходное положение:

стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках.

на 1-2 – мяч в сторону – вверх  
3–4 – в другую сторону. По 2 раза в каждую сторону через низ.  
На 1-2-3-4 – рисуем «солнышко» мячом .

## Терапевтический эффект.

Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.



# Аист

## **Исходное положение:**

Стоя на одной ноге, мяч над головой.

Через 20-30 с меняем ногу.

## **Терапевтический эффект.**

Упражнение тренирует чувство равновесия, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей, рук и плечевого пояса.



# Отбивание мяча

## **Исходное положение:**

Ноги на ширине плеч.

Отбивание мяча правой, левой рукой попеременно.

Отбивание двумя руками одновременно с прыжком.

Отбивание правой, левой рукой и бег с захлестом голени назад.

Отбивание мяча с поворотом вокруг себя и т.д.

## **Терапевтический эффект.**

Упражнение тренирует координацию движений, совершенствует навык отбивания мяча, бега и прыжков



# Равновесие на мяче

## **Исходное положение:**

Сидя на мяче, поднять руки – ноги  
Кто дольше удержится.

## **Терапевтический эффект.**

Упражнение тренирует все группы мышц, формирует чувство равновесия.



# Змея



## **Исходное положение:**

Лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу.

На 1-2 – приподнять верхнюю часть туловища, руки – в стороны. На 3-4 – и.п.

## **Терапевтический эффект.**

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

# Лягушка

**Исходное положение:**  
Лёжа на мяче на животе, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, руки чуть сбоку возле мяча.

Качаемся из стороны в сторону, держа равновесие на одной руке.



## **Терапевтический эффект.**

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, развивает чувство равновесия.



# Кошечка



## **Исходное положение:**

Стоя на коленях, мяч перед собой.

На 1-2 – спинку округляем, мяч катится вперёд.

На 3-4 – спинку выпрямляем, мяч катим к себе.

## **Терапевтический эффект.**

Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

# Муравей

**Исходное положение:**  
Сидя, ноги на ширине плеч, руки за спиной на полу, мяч на коленках.

Передвигаться вперёд ногами, придерживая мяч щекой.



**Терапевтический эффект.**

Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.

# Дельфин



## **Исходное положение:**

Сидя на полу, мяч сбоку, рука на мяче.

На 1-2 –прокатиться на мяче в сторону, ноги выпрямить, другая рука над головой. На 3-4 –и.п.

## **Терапевтический эффект.**

Увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку во фронтальной плоскости.

Занятия с **фитболом** не могут принести вред ребенку.  
Кроме того процесс интересен и очень полезен.  
Укрепление мышц живота и спины, **развитие** равновесия  
и координации, улучшение кровообращения, дыхания и  
пищеварения, нормализация нервной системы – это  
наименьший результат ежедневных упражнений  
с **фитболом**.

**До скорых встреч!!!**