

Игровые упражнения с фитболом для детей старшего дошкольного возраста.



Цель: Профилактика нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста

1. Толкни и догони.

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Упражнение сопровождается словами:

*Сильно мы толкнули мячик,
Как помчался он с подачи!
Взял от нас он укатился,
И назад не воротился.*

а) Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.

б) Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.

2. Отбей и поймай.

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

а) стоя на месте,

б) с продвижением вперёд по прямой или в обход.

Упражнение сопровождается словами:

*Мяч лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.*

*Как подскочит – не зевай,
Быстро ты его хватай.*

3. Подбрось и поймай.

Задачи: развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

Мячик, мячик

Прыг да скок.

Улетел под потолок,

Высоко взлетел, упал,

В руки мячик я поймал.

(Маргарита Ивановичева)

4. Поймай мяч.

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

вариант 1

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час,

Я бросаю – ты поймай,

А уронишь – поднимай.

вариант 2

Вот наш мячик для игры

Играют два приятеля.

Брось другу мяч, не урони –

Вернётся обязательно.

5. Поймай мой мяч после отскока.

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли.

Мяч для отскока бросать в определённый ориентир, который находится на полу по центру между партнёрами.

Упражнение сопровождается словами:

вариант 1

Летит мой мяч,

Летит к тебе,

Смотри, не прозевай!

Отскочит мяч, лови его,

И снова мне бросай.

(Н. Эпатов)

вариант 2

Мяч о землю стукнем ловко,

Чтоб он к другу улетел.

Друг поймал мяч со сноровкой

И назад лететь велел

6. Вперёд с мячом.

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Прокатывание фитбола вперёд двумя руками:

а) по прямой или в обход,

б) через центр

с) между предметами,

Упражнение сопровождается словами:

Круглый мячик без запинки -

Катится он по тропинке.

Часто, часто, низко, низко -

От земли к руке так близко

(Н. Эпатова)

7. Волчок.

Задачи: расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнение сопровождается словами:

Учим новую игру –

Мяч раскрутим на полу.

Он кружится как волчок,

Если ощутит толчок.

8. Выполняем упражненья

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, формирование навыка правильной осанки.

Содержание упражнения. Дети сидя на фитболе, руки на коленях работают плечами вверх-вниз.

Упражнение сопровождается словами:

Выполняем упражненья,

Быстро делаем движенья.

Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять.

9. Дрессированные животные

Задачи: Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

Содержание упражнения. Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

а) Цирковая лошадка

По арене скачет конь, (Дети выполняют пружинистые движения на фитболе)

Рыжий гребень как огонь.

Гордо гривой машет он, (Наклоны головы вперёд, назад)

Настоящий чемпион.

б) Слон (авторская)

Головой кивает слон – (Дети выполняют пружинистые движения на фитболе)

Это он нам шлёт поклон.

Раз-два-три- вперёд наклон, (Наклоны головы вперёд)

Раз-два-три теперь назад. (Наклон головы назад)

Видеть нас он очень рад. (Пружинистые движения)

Примечания: Вибрация лёгкая; во время выполнения наклонов

пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова сначала возвращается в положение прямо, а затем снова выполняет наклон.

10. Мы прекрасно зажигаем

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

Содержание упражнения. Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы прекрасно зажигаем!

Выше ноги поднимаем! (Приподнять ноги от пола)

Держим. Держим...

Напрягаем,

Загорели?

Опускаем! (Опустить ноги)

11. Потягушки-растягушки

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, увеличение подвижности плечевых суставов.

Содержание упражнения. Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

На фитболе полежим,

Дружно вверх потянемся (Руки до упора вверх, затем в и.п.)

И в стороны растянемся (Руки до упора в стороны, затем в и.п.)

12. А часы идут, идут

Задачи: Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости, повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава.

Содержание упражнения. Дети сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

Тик-так, тик-так, (Наклоны головы вправо-прямо-влево-прямо и т.д.)

В доме кто умеет так?

Тик-так, тик-так (2 раза)

Это маятник в часах, (Стоя. Фитбол вперёд-книзу. Движения вправо-влево)

Отбивает каждый такт.

Тик-так, тик-так (2 раза)

А в часах сидит кукушка, (Сидя на фитболе наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.)

У неё своя избушка.

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью.

Стрелки движутся по кругу, (Сидя на фитболе, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке)

Не касаются друг друга.

Повернёмся мы с тобой (Вращение против часовой стрелки)

Против стрелки часовой.

А часы идут, идут, (Пружинистые движения, переходящие в медленные)

Иногда вдруг отстают.

А бывает, что спешат, (Частое постукивание пальцами ног по полу)

Словно убежать хотят!

Если их не заведут, (Пружинистые движения, переходящие в медленные)

То они совсем встают.

13. Любопытная Варвара

Задачи: Укрепление мышц шеи.

Содержание упражнения. Дети сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом.

Любопытная Варвара (Дети поднимают и опускают плечи)

Смотрит влево, (Поворот головы налево, затем в и.п.)

Смотрит вправо, (Поворот головы направо, затем в и.п.)

Смотрит вверх, (Поднять голову вверх, затем в и.п.)

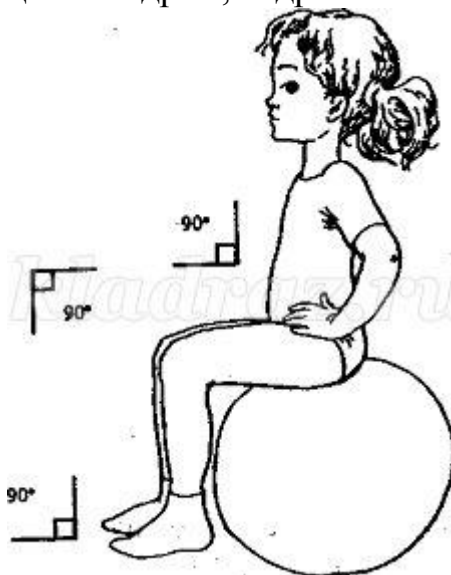
Смотрит вниз, (Голову вниз, затем в и.п.)

Чуть присела на карниз, (Пружинистые движения, переходящие в медленные.)

А с него свалилась вниз!

Примечания:

Фитболы должны быть соответствующего размера. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой.



Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.

3. Дети должны знать технику безопасности при занятиях с фитболом.

4. Дети должны знать правильную посадку на фитболе и уметь правильно ложиться на фитбол животом и спиной.