

Комплекс упражнений фитбол – гимнастики

для детей старшего дошкольного возраста

И.П. – дети стоят друг от друга на безопасном расстоянии - 1,5 м, ноги на ширине плеч, в руках мяч в положении перед собой.

1. Упражнение шаг «марш» на месте с прокручиванием вправо, влево фитбола.

2. Упражнение «Бум»

И.п. – ноги на ширине плеч, в руках мяч на уровне груди.

Отбили мяч об пол, голову опустили – посмотрели вниз

Поймали мяч.

Подняли фитбол над головой и одновременно поднялись на носочки,

Посмотрели на фитбол , вернулись в и.п.

Повторить 8 раз.

3. Упражнение «Вперед, наверх»

И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локте, мяч на уровне живота.

Присели в полуприсед одновременно вытянули руки вперед с мячом, вернулись в и.п.

Присели в полуприсед, одновременно подняли рук с фитболом над головой, вернулись в и.п.

Повторить 8 раз.

4. Упражнение «Наклонись и прокати»

И.п. – ноги на ширине плеч. фитбол на полу, руки на поясе.

Положить руки на мяч и прокатывать на счет «1-4» вперед, постепенно наклоняясь до положения вытянутых рук на мяче.

Так же на счет с «1-4» прокатываем фитбол к ногам, постепенно поднимаясь в и.п.

Повторить 8 раз.

Упражнение «Перекасти поле»

И.п. – ноги на ширине плеч, фитбол на полу - пр.р. на фитболе, л.р. выпрямлена наверх за корпусом.

Прокатываем мяч влево правой рукой, вдоль ног, максимально с выпадом на левую ногу. С этого положения меняем руку и прокатываем вправо, выпад на правую ногу, правая рука уходит наверх.

Повторить 8 раз.

Упражнение «Сложное приседание»

И.п. – ноги вместе, мяч на уровне пояса.

Полный присед мяч поставить на пол.

Подняться на вытянутые ноги, не отрывая рук от мяча (положение корпуса в наклоне).

Выпрямить корпус прямо, руки с мячом на уровне пояса.
Подбросить вверх фитбол, поймать – и.п.
Повторить 8 раз.

5. Упражнение «Вместе, врозь»

И.п. – ноги вместе, руки с фитболом согнуты в локте на уровне пояса.
Прыжок ноги врозь, руки с фитболом вверх.
Прыжок ноги вместе, руки в и.п.
Повторить 8 раз.

6. Упражнение «Вокруг да около»

И.п. – стоя за фитболом, мяч на полу.
Придерживая фитбол правой рукой, левая прямая наверху проходим шагом вокруг мяча, хлопнули в ладоши и все в другую сторону
Повторить 8 раз.

7. Упражнение «Мостик»

И.п. – сидя на мяче, держась сначала за бока фитбола, делаем 4 шага вперед, постепенно ложась спиной на фитбол. Руки спускаются в упор на пол. Голова запрокидывается. За счет сгибания и разгибания ног, раскатываемся на фитболе в положении лежа. Повторить 8 раз
Встать на «Мостик» упор рук на полу, ноги согнуты. Тяжесть корпуса на руках и ногах одновременно, корпус поднят, за счет выгибания. Постоять на счет 1-4. Лечь спиной на фитбол –расслабиться. Повторить 4 раза

8. Упражнение «Удержись, не упади»

И.п. – мяч на полу, правая нога стоит на мяче руки на поясе
Поменять положение
Повторить 4 раза.