



Оздоровительная  
гимнастика на фитболах  
«Веселый кенгуренок»

---

**МАДОУ ДСКН № 6  
г. Сосновоборска**

---

**Фитбол-гимнастика – это занятия** на больших упругих мячах. (d40-50 см)

Особенность этой технологии в том, что непрерывная вибрация при выполнении упражнений и амортизационная функция мяча позволяют разгрузить позвоночный столб. Занятия, сидя на мяче сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано ещё Гиппократом. Покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов: лёгких, сердца, желудочно-кишечного тракта. Тренировки на мяче хороши и тем, что они стимулируют естественное взаимодействие мышц, что обеспечивает созданию более сильного мышечного корсета. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей.

**Фитбол-гимнастика** позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

**Занятия фитбол-гимнастикой** могут проходить до двух раз в неделю по 25-30 минут.

**Занятие** подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Начинать лучше с веселой и задорной игры. Это сразу поднимает настроение у детей и настраивает их на веселое занятие.

Начинается разминка с игровой гимнастики, например, под музыку Екатерины Железновой ("Аэробика для малышей"). Все движения выполняются по тексту песен, только сидя на мяче. Далее **занятие** проходит под любую музыку (лучше в обработке для детей). Темп мелодий может меняться. В начале, лучше использовать мелодии медленного или среднего темпа, чтобы организм постепенно входил в работу. Если ребёнок пришел в первый раз, то надо дать ему время привыкнуть к мячу, помочь правильно принять нужное положение для выполнения упражнений.

**Содержание занятия (30 минут)**

Оборудование: мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров, коврики по количеству детей, магнитофон, диски.

**Подготовительная часть (10 минут)**

Выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка **проводится** под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Игра под музыку ("Аэробика для малышей").

**Игра «Быстрый и ловкий»**

Мячей на один меньше. Дети змейкой оббегают мячи, по команде раз, два, три – мяч займи. Сидя на мячах- фитболах начинают перебрасывать мяч, а тот кто остался без домика начинает его ловит. Поймав или задев мяч, ребята по сигналу меняются местами. Игра продолжается 2-3 минуты.

**Упражнения сидя на мячах**

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.

- Повороты головой направо-налево. Темп медленный.

**Лестница**– поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (*плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу*). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

**Ходьба сидя на мяче** вперед-назад (*не отрывая ягодицы от мяча*). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

**Ходьба сидя на мяче** вправо-влево (*не отрывая ягодицы от мяча*). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола

**Основная часть (15 минут)**

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе, лёжа на коврике (*на спине и животе*)).

И.П. Стоя, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (*5-10 раз*)

- Стоя, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (*руки с мячом на уровне груди*)

**Маятник**-руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (*колени прямые*). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

**Упражнения, сидя на мяче:**

Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.

Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны, затем постепенно поднимаясь идти назад)

**Упражнения лежа на спине:**

- Лежа на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги
- Лежа на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.



- Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

- Лежа на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

***Упражнения лежа на животе:***

Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.

Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.

Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

Самолёт. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

***Упражнения, лёжа на спине, на мяче:***

***Звёздочка***- лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.

Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

***Мостик***- на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

***Заключительная часть (5 минут)***

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче и ***П/И и М/игры с фитболом.***

***П/И «Кегли».*** Ребята на мячах с ушками строятся на одной линии на середине зала. С одной стороны воспитатель, с другой инструктор по физической культуре. По сигналу дети – кегли начинают прыгать на мячах, а взрослые их сбивать мячом – фитболом. Кого сбили, тот берет мяч и садиться на скамейку.

*Дышите тихо, спокойно и плавно*

И. п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно вытягивается (4-10 раз).

# Оздоровительная гимнастика на фитболах

2022

## «Веселый кенгуренок»

### К О Н С П Е К Т

оздоровительной развивающей гимнастики с фитболом  
«Вспомним лето»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Ландыши, бабочка, пчелка, стрекоза, жук, улитка.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>В в о д н а я   ч а с т ь</b>		
<p>Дети строятся в колонну. <i>Мячи на площадке</i> Ходьба обычная</p>	15 сек.	Темным лесом и зеленым лугом Мы шагаем друг за другом.
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	Чтоб цветы не помять Ноги будем поднимать.
Ходьба «змейкой» между мячами	15 сек.	Между деревьями дети шагают. За природой наблюдают.
Бег с сильным сгибанием ног назад	15 сек.	Цветы в поле увидали И сгибая ноги, быстро побежали.
В чередовании с ходьбой	15 сек.	И опять мы ходим полем, Лесом, лугом. Ищем мы цветочки, Чтоб сплести веночки.
<p><b>П/И «Сплетем веночек»</b> (или п/и «Быстро в круг») Дети бегают между мячей «змейкой». По команде «сплетем веночек» быстро берут мячи и строятся в круг. Потом снова оставляют мячи на площадке, выполняют бег, по команде «сделаем букет» дети берут мячи, поднимают руки вверх и бегут к воспитателю. Дети садятся на мячи.</p>	3-4 раза	Вот букет огромный Вскоре мы собрали. И ковер нарядный На траве соткали. На цветах посидим На букашек поглядим.
<b>О с н о в н а я   ч а с т ь</b>		
<p><b>«Ландыши»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: наклоны в стороны, касаясь пола руками</p>	4-6 раз	Раз присели, два присели В руках ландыши запели. Вправо звон и влево звон Дин-дон, дин-дон.
<p><b>«Бабочка»</b> И.п.: то же В.: махи руками вверх и вниз, слегка покачиваясь на мяче</p>	6-8 раз	Спал цветок и вдруг проснулся Больше спать не захотел. Шевельнулся, встрепенулся Плавно-плавно полетел.

<p><b>«Пчелка»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки над головой В.: повороты головы в стороны, слегка покачиваясь на мяче</p> <p><b>«Стрекоза»</b> И.п.: лежа на груди на мяче в упоре ногами в пол, руки в стороны В.: наклоны туловища в стороны касаясь руками пола</p> <p><b>«Жук»</b> И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами и руками в пол В.: одновременные передвижения руками и ногами по кругу</p> <p><b>«Улитка»</b> И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках на коленях В.: передвижение на ягодицах вперед и назад</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> 1. «Муравьи» - ползание на четвереньках с мячом (муравьи катят головой мячи в круг, строят муравейник). 2. «Кузнечики» - прыжки сидя на мяче</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>2 раза в одну и 2 раза в другую сторону</p> <p>15 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Мах-мах-мах-мах.</p> <p>Пчелки в ульях сидят И в окошечко глядят. Ж-ж-ж-ж-ж-ж</p> <p>Голубой аэропланчик Сел на белый одуванчик. З-з-з-з-з-з</p> <p>Я жук, я жук. Я здесь живу. И все жужжу, жужжу, жужжу.</p> <p>Улитка ползет по дорожке. Высунула из домика рожки.</p> <p>Муравьи в лесу кругом Муравьишки строят дом.</p> <p>Кузнечики, кузнечики Веселые человечки</p>
<p><b>З а к л ю ч и т е л ь н а я   ч а с т ь</b></p>		
<p><i>Игра М/П</i> на развитие координации движений, творческого воображения, подражательности <b>«На лужайке»</b></p> <p><i>Игра М/П</i> на развитие памяти, внимание -дети сидят на мячах по кругу, один удар в бубен – передвигаются вправо, два – удара влево, три удара – оббегают вокруг мяча.</p>	<p>1 раз</p>	<p>На зеленой на лужайке Заиграла балалайка (дети изображают игру на балалайке) Заиграла дудочка, Дудочка-погудочка. (изображают игру на дудочке) В сарафане красненьком Заплясала Настенька (поочерёдно ставят одну ногу на пятку и другую)</p>

# Оздоровительная гимнастика на фитболах

2022

## «Веселый кенгуренок»

--	--

### К О Н С П Е К Т

#### оздоровительной развивающей гимнастики с фитболом «В лес на новогоднюю елку»

Оборудование: мячи по числу занимающихся.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>В в о д н а я   ч а с т ь</b>		
<p>Построение в колонну. <i>Мячи на площадке</i></p>		<p>Воспитатель: Прилетела здесь сорока, Принесла с собою весть. Что в лесу далеком елка, Разукрашенная есть.</p>
Ходьба с имитацией лыжного хода	15 сек.	Лыжи быстро мы берем И по снегу мы идем Ш-ш-ш-ш-ш-ш.
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	По сугробам высоко Ноги поднимаем.
Ходьба мелким шагом	15 сек.	И по льду совсем легко Тихо мы шагаем.
Бег в среднем темпе	15 сек.	Чтоб в снегу не провалиться – Быстро мчимся.
Бег «змейкой»	30 сек.	Мы деревья и кусты «Змейкой» оббежим. И к нарядной елке Вскоре прибежим.
<b>О с н о в н а я   ч а с т ь</b>		
<p><i>Дети берут мячи</i> <b>«Елка»</b> И.п., о.с., мяч в опущенных руках внизу В.: 1-2 – поднять мяч вверх, 3-4 – и.п.</p>	4-6 раз	<p>Воспитатель: Вот какая елка со звездой стоит, И огнями яркими весело блестит.</p>
<p><b>«Снежинки»</b> И.п., лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони В.: одновременные передвижения руками</p>	2 раза	<p>Снежинки вокруг елочки кружатся На землю тихо падают, ложатся.</p>

<p>и ногами по кругу</p> <p><b>«Колючие иголки»</b> И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы врозь В.: поочередное сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.</p> <p><b>«Фонарики»</b> И.п.: то же, руки на поясе В.: повороты туловища в стороны, слегка покачиваясь на мяче</p> <p><b>«Хлопушки»</b> И.п.: то же, руки в стороны, пальцы врозь В.: 1 – хлопок руками перед собой, 2 – и.п. 3-4 – то же</p> <p><b>«Белка»</b> И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях, руки на мяче В.: прокатывание мяча по ногам до носков и обратно</p> <p><b>«На барабане»</b> И.п.: сидя на полу, мяч между ног, руки на мяче В.: поочередные удары кистями рук по мячу, чередуя слабые и сильные удары</p> <p><b>«Зайка угощает»</b> И.п.: сидя на полу, ноги врозь, мяч в руках впереди В.: повороты на месте вокруг себя переступанием прямых ног в стороны</p> <p><b>«Мишка»</b> И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях В.: передвижение на ягодицах вперед и назад</p> <p><b>П/И «Медведь по лесу гулял»</b> Воспитатель предлагает детям пойти в</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>15 сек.</p> <p>2 раза</p>	<p>А что растет на елке? - Зеленые иголки.</p> <p>А еще на елке красивые игрушки, Яркие фонарики. Бим-бом, бим-бом</p> <p>... Звонкие хлопушки хлоп – хлоп – хлоп – хлоп.</p> <p>Воспитатель: На елочке нашей Смешные игрушки Бельчата, зайчата, Медведь на макушке.</p> <p>Белка на елочке живет И орешки там грызет. Хрум – хрум – хрум – хрум.</p> <p>Зайка лапками играет ... Бум – бум – бум – бум.</p> <p>... Всем капусту предлагаем - на капусту, - на капусту.</p> <p>Мишка по лесу идет Бочку меда несет.</p> <p>Воспитатель: Мишка по лесу гулял И детишек все искал. (2 раза)</p>
---	---	---



# Оздоровительная гимнастика на фитболах

2022

## «Веселый кенгуренок»

<p>лес погулять. И вдруг появляется медведь (ребенок в шапочке медведя). Дети приседают и закрывают глаза. Воспитатель читает стишок.</p> <p>Воспитатель предлагает детям подойти к медведю и его разбудить.          Медведь догоняет детей. Они убегают, занимают домики (салятся на мячи).          Кто остался без мяча, становится медведем.</p>		<p>Сел на снег, задремал.</p> <p>Дети, затопали ногами,          Захлопали руками.          И медведя разбудили.</p>
<p><b>З а к л ю ч и т е л ь н а я   ч а с т ь</b></p>		
<p><b><i>Игра М/П «Бусы для елки»</i></b></p> <p><i>Мячи-фитболы (бусинки цветные раскатились по всему залу)</i>  <i>После слов зайцы с белками играли Бусы нечаянно порвали.</i></p> <p>Воспитатель предлагает детям собрать бусы для елки.  <i>(дети по очереди встают на конец веревки и приставными шагами продвигаются по ней.)</i></p>	<p>2 раза</p>	<p>Воспитатель:          Встали деточки в кружок.          Встали и примолкли,          Дед Мороз огни зажег          На высокой елке.          На верху звезда,          Бусы в два ряда.          Зайцы с белками играли          Бусы нечаянно порвали.</p>