1. **Теоретические основы гимнастики на ортопедических мячах (физиомячах)**

Комплекс упражнений на физиомячах направлен, прежде всего, на развитие оптимального постурального и двигательного стереотипа, т.е. формирование оптимальной вертикальной позы и локомоций (движений с перемещением в пространстве).

Мячи большого диаметра (от 35 см до 100 см) появились впервые в физической реабилитации еще в начале ХХ-го столетия. Применяли их для реабилитации больных с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата ОДА, в том числе при церебральном параличе.

Созданная упругая модель мяча, где от степени накачивания мяча возрастает отталкивающий компонент (степень упругости), способствовала развитию новых эффективных двигательных технологий.

* 1. **Воздействие гимнастики на физиомячах на организм человека.**
* При «общении» ребенка с мячом он получает возможность через свои ощущения (тактильные), ориентацию в пространстве (в процессе работы в различных исходных положениях) составить представление о своем физическом «я». Идет знакомство с упругой отталкивающей опорой, обладающей антигравитационным компонентом. Ребенок учится адаптироваться в сложных условиях, где нестабильная опора постоянно вынуждает, в целях сохранения равновесия, уже в простом седе на мяче включать в работу те или иные группы мышц. Все требуемые движения он выполняет как бы непроизвольно, но на включенных мышцах, используя махи, силу инерции и другие компенсаторные возможности. Ребенок вынужден балансировать, пытаясь на нем удержаться.

Мяч являет собой великолепный тренажер для тренировки систем равновесия (мышечно-суставного чувства), формирования рефлекса правильной осанки и мышечного корсета.

* Оптимальная среда развития ребенка и жизни взрослого человека должна быть разнообразной: вода (плавание), ровная поверхность (ползание, ходьба, бег), рельеф (прыжки), деревья (лазание), предметы (манипулирование). При выполнении упражнений на мячах моделируются упругие свойства жидкой (водной) среды. Упражнения в исходном положении лежа на мяче, отображают плавание человека, движение плода в дородовой период. Ассоциативная значимость этих движений несомненна.
* Гимнастика на мячах во многом схожа с передвижением верхом на коне. В европейских странах широко применяется райттерапия – оздоровление детей и взрослых при выезде верхом на лошади. Ритмические вибрации, которые возникают при работе на мяче, помогают решать проблемы неврологического развития, отечности тканей, застоя лимфы.
* На физиомячах легко моделируются антиортостатические (перевернутые) положения и тренируются системы ортостаза – поддержания устойчивой вертикальности тела.
* На мячах легко воспроизводятся позы разгрузки и вытяжения позвоночника, что особенно важно для профилактики нарушений ОДА.
* Ритмические упражнения на мячах являются интенсивной вестибулярной тренировкой. Мозговые центры органа равновесия тесно связаны с мозжечком, с ядрами сосудодвигательного и дыхательного центров (продолговатый мозг). Дозированные вестибулярные воздействия позволяют улучшить регуляцию сердечно-сосудистой и дыхательных систем, координацию движений, нормализовать сосудистый тонус.
* Упражнения на мяче формируют базовые факторы развития: кинетический, кинестетический, двигательные качества, чувство равновесия, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость, ритмические способности.
  1. **Требования к работе на мяче:**

- нескользящая обувь в положении «сидя на мяче»;

- сед на мяче – спина прямая;

- ноги на полу на ширине плеч;

- угол между корпусом и бедром 90 градусов;

- угол между бедром и голенью 90 градусов;

- в положении сидя на мяче туловище и ноги должны составлять угол чуть больше 90 градусов.

1. **Этапы освоения физиомяча при работе с детьми**

Немаловажную роль при работе с мячом играет эмоциональный компонент – мяч это игрушка, он партнер, он красив, и главное подвижен, т.е. взаимодействует с ребенком. Сначала необходимо предоставить ребенку возможность познакомиться с ним:

- рассмотреть мяч, его цвет, форму;

- потрогать его, определить его свойства (мягкий, упругий, удобный, прыгучий т.д.);

- дать возможность каждому ребенку поиграть с мячом, полежать на нем, посидеть и т.д. (обязательно обеспечить страховку), то есть почувствовать мяч.

**2.1. Знакомство с двигательным действием, правилами работы на мяче**

На этапе освоения снаряда необходимо научить ребенка правилам общения, «дружбы» с мячом.

1. Важно сформировать у ребенка ощущение центра тяжести: ребенку предлагается сесть на мяч так, как ему удобно; педагог предлагает отвести мяч в одну сторону, в другую, вперед, назад (плечи неподвижны), спрашивая у детей: «удобно ли им так сидеть?»
2. Дети должны почувствовать и самостоятельно определить удобную для них позу.
3. Следует выработать правила посадки на мяче:

- ровная и прямая спина, головой (макушкой) тянемся вверх;

- ноги стоят на полу полной стопой пятки не касаются мяча;

- живот подтянут;

- руки прямые опущены вниз (ладони лежат на мяче).

В этом положении ребенку предлагается произвести легкое надавливание на мяч тазом и совершить движения вниз - вверх. Важно, чтобы дети сохраняли ровное положение спины.

1. Необходимо объяснить детям, как можно удержаться на мяче и не упасть. Нельзя:

- отрывать от пола обе ноги одновременно:

- во время прыжков на мяче не отрывать туловище (ягодицы) от мяча, за исключением прыжков с продвижением.

**Методические рекомендации:**

1.Рационально регулировать нагрузку в занятии в зависимости от возраста. Дозировка, объём и интенсивность упражнений достигаются определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, времени нагрузки и отдыха, использованием различных предметов, музыки и прочее.

2. Правильно и своевременно применять страховку, самостраховку и помощь для профилактики травматизма. Необходимо безопасное размещение на мяче, вдали от мебели и других предметов, чтобы не повредить мяч. Для занятий надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескольскую обувь.

3. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

4. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

5. Избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвоночные диски, увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов, нарушают кровообращение (мозговое) внутри позвоночника.

6. При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхания, особенно это касается исходного положения лежа на мяче на животе, так как длительное сдавливание диафрагмы и живота затрудняет дыхание.

7. При выполнении упражнений лежа на мяче на животе и на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

8. При выполнении упражнений лежа на мяче на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на уровне плечевых суставов.

9. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

10. Каждое упражнение повторять, начиная с 3-4 раз, постепенно увеличивая до 6-8 повторений. Упражнения выполнять последовательно с чередованием нагрузок на разные группы мышц в разных исходных положениях. В конце занятий используются упражнения на восстановления дыхания и в расслаблении.

11. На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения, важна эстетика выполнения упражнений.

* 1. **Упражнения для подготовки к занятиям и растяжке**

Упр. 1 И.п.- сед на мяче, руки вдоль корпуса.

1. Наклон головы к правому плечу; 2-и.п.; 3- то же к левому плечу; 4-и.п.

Для усложнения: рисовать подбородком полукруг, ромашку и т.п.

Следить за правильной осанкой, исключить наклон головы назад .

Упражнения направлено на отработку первичных шейно-тонических рефлексов.

.

Упр.2 И.п. – сед на мяче 1-8 плечи вверх – вниз; 9-12 круговые движения плеч вперед; 13-16 то же назад.

Способствует координации движений верхней и нижней, правой и левой половины тела; при стимуляции вестибулярного аппарата развивается ощущение центра тяжести.

Упр.3 И.п.- сед на мяче, руки опираются на бедра. 1-2 правое плечо тянуть к левому колену; 3-4 и.п.; 5-6 левое плечо тянуть к правому колену; 7-8 и.п.

Упр.4 и.п. – сед на мяче. 1- правой рукой коснуться левого колена; 2-и.п.; 3- левой рукой коснуться правого колена; 4-и.п..

Обращать внимание на возвращение в и.п..

За счет стимуляции вестибулярного аппарата и отделов головного мозга возникает совместная деятельность правого и левого полушария, а следовательно, способность произвольной регуляции; развивается стереотип правильной походки.

Упр. 5 и.п. – сед на мяче, руки на поясе. Движения тазом вправо – влево; вперед – назад; круговые движения тазом вправо и влево.

Во время упражнения работает только таз, плечи неподвижны, голова прямо, ноги не отрывать от пола.

Упражнения направлены на укрепления мышечного корсета, снятия напряжения с пояснично-кресцового отдела позвоночника, формирование ощущения правильной осанки, развитие двигательной координации верхней и нижней половины тела.

Упр.6 И.п.- сед на мяче 1-4 перейти в положение, лежа на правом боку, выполняя шаги в левую сторону; 5-8 прокатывать боковую часть корпуса и перейти в положение, лежа на правом боку; 9-12 и.п.; 13-16 хлопки прямыми руками над головой; повторить то же в другую сторону.

Упражнение направлено на отработку вестибуло-окулярных рефлексов, укрепление мышечного корсета; формирование ощущений правильной осанки.

Упр.7 И.п.- сед на мяче, руки вдоль туловища. 1-2 наклон корпуса вниз, потянуться руками к носкам ног; 3-6 задержать растяжку, дышать животом;7-8 вернуться в и.п.

Усложненный вариант – из седа на мяче перейти в положение – ноги врозь животом на мяче, руки перед мячом на полу, голова вниз.

Во время наклона подбородок держать прямо, отвести тазом мяч назад, колени выпрямить, спину округлить.

Упражнение направлено на растяжку мышц спины, стимуляцию брюшного дыхания.

Упр.8 И.п.- сед на мяче 1-4 переход в положение, лежа на спине; 5-8 и.п.

При выполнение упражнения корпус параллельно полу. Дыхание свободное, ровное. Темп медленный.

Упражнение направлено на развитие координации движений мышц сгибателей и разгибателей, формирование чувства правильной осанки, отработки вестибулярных рефлексов.

* 1. **Прыжковые упражнения на мяче**

Выполнение прыжковых упражнений на мяче способствует: развитию произвольной регуляции, снятию напряжения с мышц промежности; отработке вестибуло-окулярных рефлексов; тренировке сердечно-сосудистой системы, формированию чувства ритма; улучшению и нормализации эмоционального состояния, воспитанию социально уверенного поведения ребенка.

Упр.1 И.п.- сед на мяче, руки на поясе; 1-16 сильно давить тазом на мяч.

Во время подпрыгивания таз от мяча не отрывать, стопы прижаты к полу, спина ровная, затылком тянуться вверх.

Упр.2 «Звездочка» и.п.- сед на мяче. 1-2 прыжком ноги в стороны, прямые руки в стороны; 3-4 и.п.

Упр.3 «Ракета» и.п.- тоже 1-2 прыжком ноги в стороны, руки прямые вверх, хлопок над головой; 3-4 и.п.

Упр.4 «Весело шагаем» И.п.- тоже. 1-16 прыжки на мяче, поднимая на каждый счет то одну, то другую ногу, сгибая в колене.

Упр.5 «Крестики» И.п.- сед на мяче. 1-2 в прыжке локоть правой руки тянется к левому колену; 3-4 и.п. 5-8 тоже другой рукой.

Спина прямая, колено тянуть к локтю. Выполнять в медленном темпе, постепенно увеличивая темп.

Упр.6 «Карусель» И.п.- сед на мяче, руки на поясе; 1-8 прыжки на мяче вокруг себя на 360 градусов в правую и левую сторону.

Следить за осанкой, таз от мяча не отрывать, двигаться приставным шагом.

Упр.7 «Дворники» И.п.- сед на мяче, стопы вместе, руки на пояс. 1- 2 подпрыгивая, ноги отвести в левую сторону, руки в противоположную сторону; 3-4 и.п.; 5-8 движение в противоположном направление.

Держать спину прямо, таз от мяча не отрывать. Совершая прыжки, ноги держать вместе.

Упр.8 «Лягушка» И.и.- сед на мяче, руки вдоль корпуса. 1- поднять одновременно правую руку и правую ногу вверх и вправо; 2- и.п.: 3-4 тоже левой рукой и левой ногой.

Рука слегка согнута, пальцы широко разведены. Поднимать ногу, согнутую в колене.

Упр.9 «Пистолетик» И.п.- сед на мяче, руки в стороны; 1- подпрыгивая на мяче, поднять правую ногу; 2- и.п.; 3- поднять левую ногу; 4- и.п.

Поднятая нога должна быть прямой, для усложнения можно руки держать за спиной или головой. Спина должна быть прямой.

Упр. 10 «Присядка» И.п.- сед на мяче, руки на поясе. 1- подпрыгивая на мяче, выставить правую ногу на пятку; 2- и.п.; 3- левую ногу на пятку; 4- и.п.

Упр.11 «Танцующий хвостик» И.п.- тоже. 1-2 отвести таз в правую сторону; 3-4 отвести таз в левую сторону; 5-6 отвести таз вперед; 7-8 отвести таз назад.

Движение совершать только тазом, плечи неподвижны.

Упр.12 «Веселые кузнечики» Прыжки на мяче, держась за «ушки» в разных направлениях. «Ушки» направлены вперед – вверх, должна быть хорошая площадка для посадки. Спину держать прямо, смотреть вперед.

* 1. **Упражнения в положении лежа спиной на полу**

Упр.1 И.п.- лежа спиной на полу, прямые ноги на мяче. 1-2 подтянуть колени к груди (на выдохе подкатываем мяч к туловищу); 3-4 и.п.

Можно увеличить растяжку спины, обхватив колени руками и подтянув голову к коленям.

Упр.2 «Змейки» И.п.- лежа спиной на полу, прямые ноги на мяче, руки вдоль корпуса. 1-2 отвести ногами мяч вправо, голову повернуть влево; 3-4 отвести ногами мяч влево, голову повернуть вправо.

Во время выполнения упражнения лопатки не отрывать от пола, выполнять упражнение медленно, задерживая растяжку в крайних правом и левом положениях.

Активизируются центры нервной и эндокринных систем, а также двигательная координация левой и правой, верхней и нижней половин тела; отрабатывается шейно-тонических рефлекс.

Упр.3 «Самолетики» И.п.- лежа спиной на полу, ноги на мяче, руки на полу в стороны. 1-приподнять корпус от пола; 3-6 удержать положение; 7-8 и.п.

Туловище и ноги должны составлять прямую линию. Для усложнения: постепенно уменьшать площадь опоры, т.е. руки сгибать в локтях, обнять себя руками скрестно, поднять обе руки вверх.

За счет изменения центровки тела происходит стимуляция проприоцептивной системы, укрепляются мышцы спины и брюшного пресса, формируется чувство правильной осанки, развивается общая выносливость.

Упр.4 И.п.- лежа спиной на полу, мяч зажат между коленями, стопы на полу. 1-16 жим мяча коленями (таз на полу); 17-32 жим мяча коленями (таз поднят вверх).

При выполнении упражнения – жим сильный.

Происходит стимуляция и укрепление мышц таза, спины и нижних конечностей, что ведет к формированию правильной осанки; повышение неспецифической сопротивляемости детского организма.

Упр.5 И.п.- лежа спиной на полу, правая нога прямая на мяче, левая на полу. 1-2 отвести мяч правой ногой на максимальное расстояние в сторону; 3-4 и.п.; 4-8 повторений; 5-6 левой ногой отвести мяч в сторону; 7-8 и.п.

Во время выполнения упражнения голову отводить в противоположную сторону, ногу, лежащую на полу, придерживать одноименной рукой для устойчивости. Как усложнение «ножницы» - ногу, лежащую на полу, поднимать навстречу другой ноге, которая катит мяч.

Упр.6 «Силачи» И.п.- лежа спиной на полу, ноги согнутые в коленях стоят на полу, мяч в руках на груди. 1-2 выпрямить руки, поднять мяч вверх, отрывая корпус от пола; 3-4 и.п.

Следить за тем, чтобы дети держали голову подбородком вверх, не опуская подбородок на грудь. Подъем корпуса на выдохе.

Упражнение направлено на проработку мышц верхнего брюшного пресса.

Упр.7 И.п.- лежа спиной на полу, ноги вытянуты, мяч прижат к животу: дыхание животом. 1-4 вдох носом; 5-8 задержка дыхания; 9-16 выдох ртом.

Дыхание в медленном темпе с задержкой на вдохе и выдохе. Создавать давление мячом на живот. Педагогу лучше подойти к каждому ребенку, проверить, как он освоил технику дыхания животом.

Происходит стабилизация процесса дыхания, развитие диафрагмального дыхания, снятие психоэмоционального напряжения.

**2.5 Упражнения в положении лежа животом на мяче**

Упрп.1 И.п.- лежа животом на мяче, ноги согнуты в коленях (на полу), руки обхватывают мяч, голова прижата боковой поверхностью к мячу.

1-2 глубокий вдох животом; 3-4 выдох через рот (губы трубочкой).

Мышцы полностью расслаблены. Темп дыхания медленный, с задержкой на вдохе и выдохе.

Упражнение направлено на развитие диафрагмального дыхания, активизацию обменных процессов внутренних органов за счет самомассажа живота, снятия мышечного и психоэмоционального напряжения.

Упр. 2 «Маленькая качалка» И.п.- лежа животом на мяче, ноги коленями на полу, руки на мяче. 1-2 перекат на животе, меняя опору с колен на руки; 3-4 и.п.

Перенести тяжесть тела с ног на руки и обратно за счет легкого толчка.

Воздействие, как в первом упражнение.

Упр.3 «Длинный мостик» И.п.- то же. 1-4 марш вперед на руках до положения – голень на мяче или до касания мяча носками стоп; 5-8 вернуться в и.п.

Выполнить четыре шага на руках вперед, затем назад. Следить за тем, чтобы позвоночник не прогибался в поясничном отделе. Ноги прижаты друг к другу, ягодицы напряжены. Выполнять в медленном темпе.

Упражнение способствует формированию правильной осанки, развитию способности к самопроизвольной регуляции; при выполнении этого упражнения с открытыми и закрытыми глазами происходит отработка рефлекса Моро.

Упр. 4 «Черепаха» И.п. – лежа животом на мяче, ноги на полу, руки на мяче.

1-4 выполняется упр.3 «длинный мостик»; 5-6 сгибаются колени с переходом в положение группировки на мяче; 4 7-8 и.п.

При выполнении упражнения мышцы живота и ягодиц в напряжении. Колени подтянуть к груди. Возвращаясь в и.п., следить, чтобы живот не проваливался к полу. Темп медленный.

Упражнение направлено на стимуляцию вестибулярного аппарата и проприоцептивной системы, а следовательно, на улучшение координации движений на уровне глаз – шея, происходит активизация вегетативной нервной системы, укрепление мышечного корсета, формируется чувство правильной осанки.

Упр.5 «Отжимание» И.п.- то же. 1-2 небольшой перекат на мяче вперед, руки выпрямлены в локтях, ноги параллельно полу; 3-4 отжимание на руках.

Следить за правильной техникой отжимания.

Упр.6 «Парашютисты» И.п.- лежа животом на мяче, ноги и руки широко расставлены и касаются пола. 1-4 одновременно отрываем руки и ноги от пола.

Выполняя упражнение, стараться удержаться на мяче, как можно дольше. Не рекомендуется совершать резких движений.

За счет стимуляции вестибулярного аппарата и проприоцептивной системы происходит улучшение двигательной координации передней и задней поверхности тела, что способствует развитию произвольной регуляции; отработка рефлекса туловища; улучшение и нормализация эмоционального состояния ребенка.

* 1. **. Упражнения в положении лежа спиной на мяче**

Упр.1 И.п.- сед на мяче, руки вдоль туловища 1-4 четыре шага вперед, переход в положение, лежа на спине; 5-8 и.п.

Выполняя упражнение, корпус держать параллельно полу, не прогибаться в пояснице. Бедра и голень составляют 90 градусов.

Через укрепление мышечного корсета происходит формирование чувства правильной осанки, развивается координация движений и способность к произвольной регуляции.

Упр.2 И.п.- лежа спиной на мяче, руки вытянуты и лежат на бедрах, плечи и голова приподняты, смотреть прямо 1-2 отрываем правую лопатку от мяча и тянемся правой рукой в левую сторону; 3-4 и.п.; 5-6 левой рукой тянемся в правую сторону; 7-8 и.п.

Следить за положением корпуса: ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, поясница не прогибается, ягодицы напряжены.

Упр.3 И.п.- то же. 1-2 вытягиваем правую ногу параллельно полу; 3-4 и.п.; 5-8 то же другой ногой.

Упр.4 «Мостик» И.п.- то же. 1-8 переход в положение «мостик» (упор ногами и руками об пол); 9-16 и.п.

Необходимо подстраховывать детей, которые боятся. Темп медленный.

Упр.5 «Вертушка» И.п.- то же. 1-4 перекат в положение, лежа животом на мяче; 5-8 перекат в положение, лежа спиной на мяче.

Упражнение выполнять в медленном темпе. При переворотах со спины на живот и наоборот сначала совершает движение корпус, затем ноги.

Отрабатывается координация мышц конечностей и тела в целом, осуществляется воздействие на вегетативную нервную систему.

Упр.6 И.п. – лежа спиной на мяче, ягодицы касаются мяча, руки за головой, локти в сторону, лопатки лежат на мяче. 1-2 тянем корпус вверх (подбородок не опускать); 3-4 и.п.

Плавно подниматься вверх, отрывая от мяча плечи и лопатки – выдох. Следить, чтобы подбородок тянулся вверх. При выполнении упражнения мяч неподвижен.

Упр.7 И.п.- лежа спиной на мяче, корпус параллельно полу; 1-2опустить таз вниз, колени в стороны; 3-4 поднять таз вверх, колени прижать друг к другу.

Таз поднимать до максимального напряжения ягодичных мышц.

Упражнение направлено на укрепление ягодичных мышц и задней поверхности бедра.

* 1. **Индивидуальный подход в работе на физиомячах**

Выполняя с детьми разнообразные упражнения с использованием мяча, обязательно следует обращать внимание на индивидуальные особенности осанки ребенка, используя различные исходные положения:

В положении, лежа на животе:

– детям с кифозом в грудном отделе (сутулым) давать опору на живот, смотреть

прямо;

- детям с плоской и плоско-вогнутой спиной можно «обнять» мяч телом, что поможет в формировании изгибов позвоночника.

В положении, лежа на спине:

- если спина «круглая» – больше опоры на зону лопаток, голову можно запрокинуть назад;

- если спина «плоская» - опора на поясничную зону, голова поднята, смотреть вперед.

**3.Игровые упражнения и подвижные игры с использованием мяча.**

Мяч – это игрушка и дети с удовольствием участвуют в различных играх и эстафетах с ним. Игры с использованием мяча, где ребенку надо действовать быстро в изменяющихся условиях игры (ускакать, увернуться и вдобавок не упасть с мяча), способствуют развитию ловкости, пространственной ориентации и имеют мощное воздействие на все функциональные системы организма ребенка.

**3.1 Игровые упражнения на мячах в парах друг с другом**

1 упр. «Зеркало» дети в парах сидят на мячах напротив друг друга. Один ребенок повторяет в «зеркальном» отображении движения другого. Затем меняются ролями.

Следить за тем, чтобы ведущий дожидался повторения задания от партнера и лишь за тем показывал другое.

2 упр. «Ладушки» Дети садятся на мячи напротив друг друга так, чтобы их вытянутые руки касались. Хлопки могут быть в произвольном ритме, так и в ритме, заданном педагогом.

3 упр. «Приветствие» И.п.- лежа животом на мяче, лицом друг к другу на расстоянии 2 метров.

1-4 продвигаться на руках друг к другу; 5-8 выполнить одно из заданий:

- поздороваться правой, левой рукой; поиграть в ладушки; пошептать друг другу на ухо и т.п.

4 упр. «Кто больше соберет игрушек» Дети ложатся животом на мяч напротив друг друга на расстоянии 2,5 метров. В центре на полу разбросаны мелкие предметы. По сигналу педагога дети на руках сходятся к предметам и начинают собирать их каждый в свою емкость. Выигрывает тот, у кого больше набрано предметов за определенное время.

**3.2 Игровые упражнения в парах с одним мячом**

1 упр. «Перекати мяч»

1 вариант - Дети садятся на пол, на расстоянии 3-4 метров лицом друг к другу, ноги врозь. Мяч у одного из партнеров. По сигналу перекатить мяч партнеру, партнер перекатывает мяч обратно.

2 вариант – дети сидят так же, но ноги вместе, колени к груди, упор руками сзади. По сигналу толкнуть мяч партнеру. Партнер останавливает мяч и передает обратно толчком.

2 упр. «Гребля» дети сидят в парах лицом друг к другу на полу, ноги врозь. Партнеры касаются друг друга стопами, мяч в центре, руки по бокам мяча. По сигналу педагога дети перетягивают мяч на себя, не сгибая руки в локтях.

3 упр. «Часики»

1 вариант – Дети садятся на пол лицом друг к другу. Тот ребенок, у которого мяч, ложится на спину, руки с мячом за головой, ноги согнуты в коленях. Партнер принимает положение сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях.

1-2 мяч из-за головы перевести вперед; 3-4 перейти в положение сидя и передать мяч партнеру; 5-6 партнеру перейти в положение лежа; 7-8 руки с мячом перевести за голову.

2 вариант – Дети ложатся на спину в парах, головами друг к другу, руки партнеров сцеплены. Мяч у одного из партнеров в ногах.

1-2 поднять мяч ногами; 3-4 передать мяч в ноги партнеру;5-8 партнеру захватить мяч ногами и опустить его на пол.

4 упр. «Донеси мяч животом»

1 вариант – дети встают лицом друг к другу так, чтобы животом удерживать мяч, руки за спиной. Пара совершает движение боком. Главное – удержать мяч.

2 вариант – мяч зажат между спинами партнеров.

Рекомендуется подбирать детей в пары по росту.

**3.3. Подвижные игры с использованием мячей.**

1. «Ниточка – иголочка» дети садятся на свои мячи друг за другом на расстоянии 1.5 – 2 метра. Ведущий задает направление движения (вперед, назад, в стороны, вокруг мяча, и т.д.) и темп, а дети стараются повторить за ним движения.

Смысл игры: успеть сориентироваться в пространстве, в направлении движения.

1. «Пингвины на льдине» Дети «пингвины» бегают свободно по залу. Физиомячи в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если ребенок сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.
2. «Быстрая гусеница» Играют две команды детей. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой корпусом. По команде начинается движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.
3. «Бездомный заяц» Мячи лежат по залу на один меньше, чем количество игроков. Все дети «зайцы» бегают по залу. По команде педагога «Все в дом!» дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» будет тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.
4. «Космонавты» Играют две команды. Дети строят две ракеты. Для этого все мячи располагаются в двух равных колоннах. Все дети свободно маршируют по залу, приговаривая: Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет – опоздавшим, места нет. После этих слов все дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше «пробудет в полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».
5. «Цапля и лягушки» Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети «лягушки» прыгают по болоту на мячах и говорят: Мы веселые лягушки, мы зеленые квакушки, громко квакаем с утра: ква, ква, ква – 2 раза! «Лягушки» останавливаются и замирают. «Цапля» ходит по болоту и говорит: По болоту я шагаю, и лягушек я хватаю. Вот они, лягушки, зеленые квакушки. Берегитесь, я иду, я вас всех переловлю. После этих слов «цапля» должна, как можно больше поймать прыгающих лягушек.
6. «Играй, играй, мяч не теряй!» Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: прыгает, катает, прокатывается и т.п. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч по сигналу, выбывает из игры – идет отдыхать на «скамью штрафников».
7. «Ловишка» игра по типу «догонялок» дети и водящий прыгают на мячах.

**4. Заключение**

На физкультурных занятиях физиомячи имеют широкое применение:

- в подготовительной части – это упражнения на растяжение, снятие мышечных блоков;

- в основной части – упражнения на формирование чувства равновесия и правильной осанки, укрепление мышечного корсета и общей выносливости, а также в подвижных играх и эстафетах;

- в заключительной части – упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

И так, хочется сказать, что использование физиомячей на занятиях по физическому воспитанию способствует развитию:

- правильной осанки за счет активизации постуральных мышечных групп, что используется при коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения осанки;

- двигательной координации тела, центровки верхней и нижней, правой и левой половины тела;

- латерализации головного мозга (координированной деятельности правого и левого полушария головного мозга);

- вестибулярного аппарата;

- диафрагмального дыхания, дыхательного стереотипа;

- а также формированию сенсомоторики;

- интеграции примитивных детских рефлексов.

Таким образом, отличительной особенностью данного метода – использование физиомяча – является многокомпонентность воздействия на организм ребенка.

**Подвижные игры с использованием фитболов**

(средняя группа)

|  |  |
| --- | --- |
| **«Зайцы и волк»**  Цель – формировать ОДС в прыжках и беге, ориентировку в пространстве.  Фитболы разбросаны по залу. Дети «зайцы» скачут на двух ногах по залу. Педагог при этом приговаривает: «Зайцы скачут скок, скок, скок на зелёный на лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают, не идет ли волк?» Педагог говорит: «Волк!» Все зайцы прячутся за свой домик-фитбол. Ребенок в роли «волка» старается поймать зайцев, не успевших спрятаться.  2 вариант – зайцы прыгают на мячах, на команду «Волк!» прячутся в условно обозначенном месте (за черту). | **«Комары и лягушки»**  Цель – формировать ОДС в беге, ориентировку в пространстве.  Фитболы свободно лежат на полу. Дети «комарики» летают по залу, педагог приговаривает: «Сел комарик под кусточек, на еловый на пенечек, свесил ножки под листочек. Спрятался!»  На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Ребенок «лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать комариков. |
| **«Утки и собачка»**  Цель – формировать ОДС в беге, ориентировку в пространстве.  Фитболы свободно лежат на полу. Дети, имитируют уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Педагог вместе с детьми говорит: «Ты, собачка, не лай, наших уток не пугай. Утки наши белые без того не смелые». При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них. Дети, которых поймала «собачка», выбывают из игры. | **«Тучи и солнышко»**  Цель – развивать меткость и ловкость в прокатывании мяча.  Воспитатель выбирает фитбол – «солнышко», а все остальные – мячи «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».  «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» после этих слов « солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «Тучки» должны своим мячом сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться. |
| **Путешествие в Москву**  Цель – развивать ориентировку в пространстве и быстроту реакции.  Дети сидят на фитболах в кругу, имитирующем аэродром. Ведущий без мяча произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив фитболы, становятся за ведущим, который, используя различные движения (бег, ходьбу, подскоки и т.д.), водит детей за собой в различных направлениях, по команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой фитбол. Ребенок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим. | **«Пингвины на льдине»**  Цель – развивать быстроту, чувство равновесия.  Дети «пингвины» бегают свободно по залу. Фитболы в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если ребенок сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается. |
| **Успей передать**  Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой – влево. Победителем считается тот, кто быстрее вернется к мячу. | **Быстрая гусеница**  Играют две команды детей. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой корпусом. По команде дети начинают движение «гусеницы». Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мячи. |
| **Угадай, кто сидит на мяче**  Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают фитбол за спинами, считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет десять, быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук или по голосу, кто сидит на мяче. Играющий ребенок, по возможности изменив голос, спрашивает и ведущего: «Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай, кто я?» | **Космонавты**  Играют две команды. Дети строят две ракеты. Для этого все фитболы располагаются в двух равных колонках, все дети свободно маршируют по залу, приговаривая: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планеты. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет – опоздавшим места нет».  После этих слов все дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше «пробудет в полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости». |
| **Бездомный заяц**  Фитболы лежат по залу на один меньше, чем количество игроков. Все дети «зайцы» бегают по залу. По команде «Домой!» дети садятся на любой из мячей. Тот ребенок, который не занял мяч «бездомный заяц». Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один. | **Лиса и тушканчики.**  Выбирается один ребенок «лиса», задача которого переловить всех других детей «тушканчиков». Воспитатель говорит «День!» и тогда все тушканчики прыгают на своих мячах кто куда хочет. По команде «Ночь!» все тушканчики замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевельнется. |
| **Пустое место**  Играющие сидят на фитболах, держась за плечи соседей. Ведущий ходит за спинами соседей и говорит: «Вокруг домика хожу и в окошечко гляжу. К одному я подойду и тихонько постучу: тук-тук. Ребенок: «Кто пришел?» Ведущий (называет ребенка по имени) Ты сидишь ко мне спиной, побежим-ка мы с тобой. Кто из нас молодой прибежит быстрей домой?» Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и сядет на мяч. | **Пустое место**  (усложнение)  Играющие сидят на фитболах по кругу. Ведущий на фитболе прыгает по кругу за спинами детей, приговаривая: «1,2,3,4,5 – сможет кто меня догнать?» Дотрагивается рукой до играющего, с кем будет соревноваться. Они прыгают на мячах по кругу в противоположные стороны, стараясь быстрее занять освободившееся место. Побеждает тот, кто первым вернулся на пустое место. |
| **Утки и охотник**  Цель – развивать ловкость и меткость.  Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой – «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети «утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой от «озера» до «камышей». Воспитатель говорит: «Ну-ка, утки, кто быстрей доплывет до камышей? Самой ловкой за победу сладкое дадут к обеду».  После того, как ведущий проговорит все слова, охотник может сбить уток своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей» | **Гном, леший и елочки.**  Цель – развивать ловкость и быстроту.  Выбираются два игрока – «Леший» и «Гном», остальные дети – «елочки». Задача «Лешего» - запятнать «Гнома», который ловко уворачивается и убегает от «Лешего». «Ёлочки» сидят на фитболах. Убегая, гном может присесть на мяч к одной из елочек, после чего она превращается в гнома и продолжает убегать от лешего. |
| **«Цапля и лягушки»**  Цель – развивать ловкость и прыгучесть.  Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети «лягушки» прыгают по болоту на мячах и говорят: Мы веселые лягушки, мы зеленые квакушки, громко квакаем с утра: ква, ква, ква – 2 раза! «Лягушки» останавливаются и замирают. «Цапля» ходит по болоту и говорит: По болоту я шагаю, и лягушек я хватаю. Вот они, лягушки, зеленые квакушки. Берегитесь, я иду, я вас всех переловлю. После этих слов «цапля» должна, как можно больше поймать прыгающих лягушек. | **Бармалей и куклы**  Цель: развивать ловкость и быстроту.  Злодей Бармалей хочет поймать кукол для своего театра. Все дети – куклы живут в своих домиках (сидят на мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят его, перебегают из домика в домик со словами: «Мы, веселые ребята, любим бегать и играть, ну, попробуй нас поймать». Задача Бармалея поймать озорных кукол. |
| **Найди свой мяч**  Цель: развивать ориентировку в пространстве.  Играют две команды детей: одна команда сидит на фитболах, другие дети стоят у них за спинами. По команде сидящие дети встают и с закрытыми глазами делают 6-8 шагов от фитболов и поворачиваются три раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него. | **Дракон кусает свой хвост**  Цель – учить взаимодействовать в группе.  Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч «голова дракона», тогда как последний ребенок «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось.  Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, т.е. два «дракона». |
| **Попрыгунчики**  Цель – развивать прыгучесть и быстроту.  Дети сидят на мячах по одной стороне зала. Педагог предлагает догнать его и бежит к противоположной стороне зала. Дети прыгают на фитболах за взрослым, пытаясь догнать его. | **Играй, играй, мяч не теряй!**  Цель – развивать ловкость.  Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. По сигналу педагога все должны поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч по сигналу, выбывает из игры – идет отдыхать на «скамью штрафников». |
| **Найди себе пару**  Цель – учить взаимодействию в парах.  По кругу лежит вдвое меньше количество мячей, чем играющих детей. Педагог раздает в произвольном порядке картинки, которые объединены попарно цветом или по какому-либо другому признаку. После слов педагога: «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог говорит: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча. | **Ловкая пара**  Цель – учить взаимодействию в парах.  Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи и придерживает его головами. По сигналу пары бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым.  Мяч нельзя придерживать руками, если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег. |
| **Ловкачи**  (игра-забава)  Цель – развивать ловкость, быстроту.  Вызываются 3-4 участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч любым из способов: головой, носом, коленом, стопой и т.п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры. | **Ударь по мячу**  (игра-забава)  Цель – развивать ориентировку в пространстве и ловкость.  Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Педагог кладет мяч на пол, ребенок подходит к мячу и встает к нему спиной. Воспитатель завязывает ему глаза. Ребенок делает 3-4 шага вперед от мяча, затем поворачивается к нему, шагает обратно, пытаясь сделать удар ногой по мячу. |
| **Эквилибристы**  (игра-забава)  Участникам предлагается соревнование:  - кто дольше продержится без помощи рук и ног на мяче (сидя, лежа на животе);  - кто дольше всех сможет удержать мяч на спине;  - кто меньше сделает прыжков, продвигаясь вперед на определенное расстояние и т.п. | **Танцевальный марафон**  (игра-забава)  Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары – удерживать мяч любой частью тела, только не руками, танцуя под веселую музыку. |
| **Веселый мяч**  (игра-забава)  Дети сидят по-турецки по кругу, произнося слова: «Ты катись, веселый мячик, быстро-быстро по рукам, у кого веселый мячик, тот покажет номер нам». На ком закончилось стихотворение, тот из детей выполняет какое-нибудь задание. | **Запрещенные движения**  (психокоррекционные игры)  Цель – развивать активное внимание.  Дети с фитболами встают лицом к педагогу. Педагог показывает движения, дети за ним повторяют. Затем задается одно движение, которое повторять запрещено, например движение рук в стороны. Тот, кто делает запрещенное движение, выходит из ряда.  Более старших детей можно назначать на место педагога. |
| **Запомни движение**  (психокоррекционные игры)  Цель – развивать двигательную память и активное внимание.  Несколько детей (2-3-4) стоят в шеренге и делают по очереди по своему желанию какое-либо движение. Они повторяют эти движения по четыре раза. Остальные дети должны запомнить, что они делали. Затем детям предлагается выполнить по четыре раза движения в произвольном порядке.  Например: «Сделай как Петя, как Вова, как Света и т.п.»  Задания желательно выполнять под счет или под музыку. | **Слушай команду**  (психокоррекционные игры)  Цель – развивать активное внимание, формировать ОДС основных движений.  Дети маршируют по кругу, мячи прокатывают по полу. Педагог говорит «зайчики» - дети прыгают вокруг своих мячей на двух ногах; «лошадки» - дети садятся на свои мячи и прыгают друг за другом по кругу; «раки» дети идут спиной назад, прокатывая мяч с боку от себя; «птицы» - дети садятся на мяч, активно выполняя маховые движения руками; «аист» - останавливаются, одну ногу кладут на мяч и замирают, отведя напряженные руки в стороны.  Все команды подаются в произвольном порядке, в дальнейшем задания могут варьироваться и усложняться. Так вместо команд могут использоваться различные сигналы (цвет, звук рисунок). |
| **Противоположные движения**  (психокоррекционные игры)  Дети стоят в двух шеренгах напротив друг друга. Одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют противоположные движения. Одна шеренга делает приседания за мяч и выпрямление с подъемом на носки, а другая, наоборот выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.  2 вариант – то же выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой. | **«Стоп, хоп, раз»**  (психокоррекционная игра)  Игра на концентрацию внимания.  Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «стоп» останавливаются и стоят на одной ноге, держа мяч в руках в течение 3сек., затем 5 сек., 10 сек. На сигнал «хоп» двигаются подскоками, держа мяч перед собой, а когда звучит «раз» останавливаются и обегают свой мяч вокруг и продолжают движение в том же направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается, и кто не сохраняет равновесие при сигнале «стоп». |
| **Пятнашки сидя**  Цель – развивать ловкость и быстроту.  Сидя на фитболах, играющие передвигаются по залу. Водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим. | **Пятнашки в беге**  Цель – развивать ловкость и быстроту.  Играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая рядом с собой фитбол руками. Водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим. |
| **Пятнашки мячом**  Цель – развивать ловкость и меткость.  Водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий, перекатывая мяч перед собой, пытается им запятнать убегающего игрока.  Водящий не может запятнать игрока, если тот принимает положение седа на полу. | **День и ночь**  Цель – действовать по сигналу.  По команде «день» игроки бегают с мячом врассыпную по залу (или прыгают на мячах). По команде «ночь» ложатся на фитбол и «засыпают» расслабляются. Дети принимают удобную для них позу (на спине, на животе). |
| **Гонка с выбыванием**  Цель – развивать быстроту реакции.  В игре используется на один фитбол меньше, чем количество играющих. По сигналу воспитателя все игроки передвигаются по кругу (мячи внутри круга). По хлопку играющие занимают ближайший свободный мяч. Кто не успел выбывает из игры. | **Штандр**  Цель – развивать быстроту и меткость.  В игре используется один мяч. Дети стоят в кругу, фитбол у водящего. Водящий подбрасывает его вверх, называя имя одного из игроков, другие дети в это время разбегаются в разные стороны. Игрок, чьё имя назвал водящий, подбегает к мячу, говорит «стоп» - по команде все должны остановиться.  Игрок бросает мяч в ближайшего играющего, пятнает его, после чего тот становится водящим. |
| **Тоннель**  Цель – учить взаимодействию в парах.  Игроки делятся на пары, сидя на фитболах напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя «тоннель». Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свои мячи, и становится первой парой.  Так по очереди через тоннель должны пройти все пары. | **Бой петухов**  (игра – забава)  Цель – развивать чувство равновесие, ловкость и силу.  Два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Задача каждого – столкнуть своего соперника с мяча. |
| **Волейбол сидя**  Сидя на фитболах в кругу, играющие бросают волейбольный мяч друг другу, стараясь его не уронить. | **Перекати поле**  (эстафета)  Прокатить фитбол от старта до финиша, толкая его лбом. Чья команда быстрее. |
| **Охотники и утки**  Цель игры – развивать меткость и ловкость.  Дети выстраиваются в два круга: большой «охотники» и малый «утки». У охотников в руках фитбол (можно два), охотники фитболами выбивают уток, перебрасывая мяч в разных направлениях. Когда все утки выбиты, команды меняются местами.  2 вариант – охотники в двух шеренгах располагаются по краям площадки, утки в центре зала. | **Кто быстрее**  Цель игры – развивать умение взаимодействовать в группе и ручную ловкость.  Игроки делятся на две команды, которые сидят на фитболах напротив друг друга в шеренгах, у первых игроков в шеренгах по теннисному мячу. По команде воспитателя мяч передается по очереди из рук в руки каждому следующему игроку и обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч  . |
| **Попади в цель**  Цель – развивать меткость и глазомер.  Играющие делятся на две команды. Задача – с расстояния 3 м попасть в любую горизонтальную или вертикальную цель. Попадание – одно очко, промах – 0, подсчитывается общекомандный результат. | **Боулинг**  Цель - развивать меткость и глазомер.  Задача игроков сбить фитболом максимальное число кеглей. Используется три попытки. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков (1 сбитая кегля – одно очко). |
| **Гонка мячей по кругу**  Цель – развивать взаимодействие в команде и ручную ловкость.  Дети стоят в кругу, в руках у каждого играющего фитбол. По команде воспитателя игроки одновременно передают фитболы рядом стоящему по часовой стрелке. Затем игра повторяется против часовой стрелки (передача мяча в каждую сторону повторяется по три раза). | **Перекати мяч на сторону противника**  Цель - развивать меткость и глазомер.  Посередине зала фитбол, играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами напротив друг друга на расстоянии 3 м от фитбола. В руках каждого игрока мешочек с песком. По сигналу игроки бросают мешочки в фитбол, стараясь откатить его к противоположной команде. |
| **Мяч в воздухе**  Цель – развивать взаимодействие в команде и точность движений.  Играющие становятся вкруг на расстоянии вытянутых рук, в середине круга водящий. Игроки перекидывают фитбол друг другу так, чтобы водящий не мог коснуться его руками. Если водящий коснулся мяча, то его место занимает игрок, бросавший мяч.  **Бревнышко**  (эстафета)  Цель – развивать координацию движений.  Перекатить фитбол от старта до финиша туловищем, используя только вращение туловища «бревнышком» (из положения лежа на спине в положение лежа на животе). | **Паучок**  (эстафета)  Цель – развивать ловкость.  Перенести фитбол от старта до финиша, удерживая его на животе в положении упора руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, таз приподнят.  **Парная эстафета 1**  Цель – учить взаимодействию в парах.  Чья команда быстрее дойдет до финиша, передавая в беге парами фитбол друг другу. |
| **Парная эстафета 2**  Цель – учить взаимодействию в парах.  Чья команда быстрее дойдет до финиша, передвигаясь на фитболах парами, держась за руки. | **Парная эстафета 3**  Цель – учить взаимодействию в парах.  Чья команда быстрее дойдет до финиша, плотно зажав фитбол спинами. |
| **Гусеница**  Цель – развивать подвижность позвоночника, ловкость.  Лежа на животе, фитбол зажат между стоп. Перенести фитбол от старта до финиша, проползая по-пластунски. |  |

Литература:

1. «Игры, занятия и упражнения с мячами» Изд.Каро Санкт-Петербург 2010г.

Т.С. Овчинникова, О.В.Черная, Л.Б.Баряева

1. «Учебно-методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра» НП «ЦЗПТ» Нижний Новгород 2009г. И.В.Волкова, Ю.Р.Силкин
2. «Лечебные игры и упражнения для детей» СПб; Речь 2007г., А.А.Потапчук.