**Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста.**

**1. «Догони мяч»** в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.

**2. «Попади мячом в цель»** прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

**3. «Докати мяч»** катить мяч до цели ногами или руками.

**4. «Толкай ладонями» -**толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

**5. «Толкай развернутой ступней»** толкать мяч вперед ногой.

**6. «Бусины».** В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

**7. «Сбор урожая».** Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

**8. «Лохматый пес».** Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.

**9. «Замри».** Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

**10. «Смена направления»** Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

**11.** «**Зайцы и волк с фитболами**».По сигналу бегать по залу врассыпную, по команде: «Волк»- спрятаться за свой фитбол.

**12.** «**Угадай кто сидит на мячике**».Угадывать кто сидит на мяче по голосу.

**Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.**

**1. «Пятнашки сидя»** - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

**2. «Пятнашки в беге»** - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

**3. «Пятнашки мячом»** - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

**4. «Третий лишний»** - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

**5.«Тоннель»** - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

**6. «Бой петухов»** - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

**7.** «**Бармалей и куклы**».Перебежка между фитболами ,Бармалей старается поймать кукол.

**8. «Быстрая гусеница».**Эстафета с фитболами.

**9. «Дракон кусает хвост».** «Голова» дракона должна поймать «хвост» дракона.

**Весёлые упражнения на фитболе.**

**1. «Веточка»** Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую сторону, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

**2. «Качели»** Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

**3. «Лягушка»** Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

**4.«Собачка виляет хвостиком»** Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

**5. «Кругосветное путешествие»** Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

**6. «Ножки танцуют»** Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

**7.** Упражнение **«бокс»** руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.

**8. «Клюем зернышки».** Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

**9. «Юла».** Сидя на мяче делать круговые движения тазом.