

**Тема**

«Фитбол-гимнастика.

Вместе играем – спину выпрямляем»



Фитбол-гимнастика – одно из самых веселых средств в борьбе с нарушениями осанки.

Дети с большим удовольствием принимают участие во всех видах деятельности, связанных

с этими большими, красочными, яркими мячами



Форма и размер фитбола – прекрасно подходят

для выполнения большого количества разнообразных корригирующих упражнений



Кроме того, что мяч катят, бросают, ловят

с помощью него можно выполнять упражнения

в различных исходных положениях – сидя, лежа

на груди и на спине



Но заниматься на фитболе тяжелее, чем на полу,

так как необходимо научиться удерживать баланс на мяче.

Еще одно достоинство фитбола –

вибрационный эффект. Когда выполняются

покачивающиеся движения, в межпозвонковых

дисках улучшаются обменные процессы, а при

этом укрепляются мышцы пресса, спины,

формируя устойчивый крепкий мышечный корсет и, как следствие, навык

правильной осанки

Предлагаю вашему вниманию серию

игр с использованием фитбола,

которые я использую

для индивидуальной работы с детьми

в режимных моментах

**«Озорной веселый мячик»**

Если на мяч сесть, то можно на нем прыгать,

как пружинка. Добавьте стихотворение,

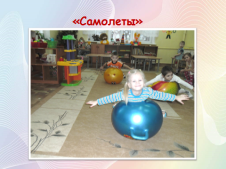
под которое можно играть в эту игру:

*Озорной веселый мячик*

*По дорожке скачет, скачет!*

*Мяч веселый и большой,*

*Мы попрыгаем с тобой!*

**«Самолеты»**

Всего-навсего нужно лечь животом на мяч,

ноги на полу, расправить руки-«крылья».

И полетели!

Выполняем наклоны влево, затем вправо.

Придумайте вместе, куда летит наш самолет и

можно добавить стихотворение:

*Самолеты загудели!*

*Самолеты полетели.*

*Летели, летели,*

*В гости к маме прилетели!*



**«Ручки ходят»**

В этой игре руки ребенка будут «шагать» то вперед,

то назад. Как? Малыш ложится на пол и делает

шагательные движения.

Топ – правая рука, топ – левая рука. Ноги не касаются

пола. И в обратном направлении

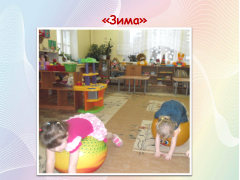
**«Силачи»**

А кто может отжиматься много-много раз?

Если рядом есть большой мяч, то малыш становится настоящим силачом.

Ребенок ложится животом на мяч, руки ставит на

пол, стопы не касаются пола, и начинает сгибать и разгибать руки в локтях

**** **«Зима»**

*Мы сегодня на горе*

(Сесть на мячик)

*Ну, а горка во дворе:*

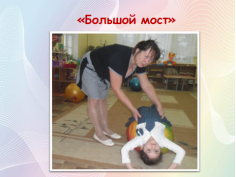
*Кто на санках,*

(Выполнить пружинящие движения)

*Кто на лыжах,*

*Кто подальше,*

*Кто поближе*



**«Большой мост»**

Давайте сделаем мост. Для начала необходимо

сесть на мяч, стопы на полу. Теперь аккуратно

ложимся спиной на мяч, руки вверх.

Пытаемся дотянуться ими до пола.

Вот вам и мостик!

**«Кто-то в гости к нам пришел»**

Домик – это наш фитбол.

*Детки в домике сидят*

*И в окошечко глядят*

(Сидя на мяче, повороты головой вправо-влево)

*Кто-то в гости спешит*

*И копытцами стучит*

(Сидя на мяче, выполнять бег с высоким

подниманием колен)

Кто это? Лошадка.

**Варианты игры**

*Детки в домике сидят*

*И в окошечко глядят*

(Сидя на мяче, повороты головой вправо-влево)

*По дорожке кто-то скачет*

*Это наш веселый мячик*

(Сидя на мяче, подпрыгивать)

*Детки в домике сидят*

*И в окошечко глядят*

(Сидя на мяче, повороты головой вправо-влево)

Зашуршали громко шины,

Это едет к нам машина

(Имитировать езду на автомобиле)

Быстро я рулем кручу,

Если хочешь – прокачу!