

□ СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛАМИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



✦ АКТУАЛЬНОСТЬ

Современный дошкольный возраст характеризуется снижением естественной двигательной активности детей. Это связано с увеличением времени, проводимого за экранными устройствами 📱, недостатком подвижных игр и ограниченными возможностями для физической активности в повседневной среде.

В результате наблюдаются:

- □♂ нарушения осанки
- ⚖️ слабое развитие координации движений
- 🦵 недостаточная мышечная сила
- 😓 быстрая утомляемость
- □ снижение концентрации внимания

Использование фитболов в образовательном процессе дошкольных учреждений является эффективным средством:

- профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата
- развития сенсомоторной координации
- формирования правильной осанки
- повышения интереса к физической культуре через игру 🎲
- эмоциональной разгрузки и снятия психического напряжения 😊

Фитбол — это универсальное средство, которое объединяет игру, движение и здоровье.

🌀 ЦЕЛЬ

Комплексное физическое развитие детей дошкольного возраста через использование фитболов как средства формирования двигательной активности, координации и укрепления здоровья.

□ ЗАДАЧИ

□ Оздоровительные:

- укрепление мышечного корсета 🦴
- профилактика нарушений осанки □
- развитие равновесия 🧘
- улучшение работы дыхательной системы 🫁

🌀 Образовательные:

- освоение базовых движений с фитболом 🤸
- развитие координации «глаз—рука—тело» 👁👁
- формирование двигательной памяти

□ Воспитательные:

- развитие дисциплины и усидчивости 🧠
- формирование интереса к спорту 🏆
- развитие навыков взаимодействия 🤝

⚠ ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

- фитбол подбирается по росту ребёнка
- поверхность должна быть нескользкой
- упражнения выполняются под контролем взрослого
- избегать резких прыжков и перегрузки
- пространство должно быть свободным

□ 3–4 ГОДА

1. «Погладь мяч»

□ Ход выполнения:

1. Дети подходят к мячу и становятся рядом.
2. Взрослый показывает: «Это мяч, его можно гладить».
3. Ребёнок кладёт ладони на поверхность мяча.
4. Медленно проводит руками сверху вниз.
5. Затем делает круговые движения ладонями.
6. По сигналу взрослого катит мяч вперёд и возвращает назад.

🔊 Подсказки:

- «Гладим тихо-тихо»
- «Мяч как котёнок — мягкий»

⚠ Ошибки:

- резкие толчки
- слишком быстрые движения

2. «Сядь — встань»

□ Ход выполнения:

1. Ребёнок садится на центр фитбола.
2. Взрослый держит за руки или талию.
3. По команде «встали» ребёнок медленно поднимается.
4. Стоит 2–3 секунды, удерживая равновесие.
5. По команде «сели» аккуратно возвращается на мяч.
6. Повтор 4–6 раз.

🧠 Подсказки:

- «Медленно, как игрушка-робот»
- «Не падаем, держим спинку»

3. «Мячик-кролик» 🐰

□ Ход выполнения:

1. Ребёнок садится на мяч, ноги на полу.
2. Руки кладёт на мяч или на пояс.
3. Взрослый говорит: «Кролик прыгает!»
4. Ребёнок делает маленькие подпрыгивания.
5. После 5–7 прыжков — остановка и удержание равновесия.

🧠 Подсказки:

- «Маленькие прыжки, как зайчик»
- «Не улетаем вверх»

4. «Перекасти мяч»

□ Ход выполнения:

1. Ребёнок берёт мяч двумя руками.
2. Становится напротив цели (стена/ворота).
3. Катит мяч вперёд по полу.
4. Догоняет и возвращает назад.
5. Повторяет 5–8 раз.

🧠 Подсказки:

- «Толкаем ладошками»
- «Мяч катится ровно»

5. «Мостик-качалка»

□ Ход выполнения:

1. Ребёнок ложится животом на мяч.
2. Руки опираются о пол.
3. Взрослый поддерживает за ноги.
4. Медленно катит ребёнка вперёд-назад.
5. Ребёнок старается держать тело ровным.

🧠 Подсказки:

- «Летим как самолёт»
- «Тело ровное»

6. «Поймай шар»

□ Ход выполнения:

1. Ребёнок стоит на расстоянии 1–1,5 м.
2. Взрослый медленно катит мяч.
3. Ребёнок ловит двумя руками.
4. Прижимает к груди на 2–3 секунды.
5. Возвращает мяч взрослому.

□ 4–5 ЛЕТ



7. «Качели»

□ Ход выполнения:

1. Ребёнок садится на мяч.
2. Руки в стороны для баланса.
3. Перекатывается вперёд (носки на полу).
4. Перекатывается назад (пятки на полу).
5. Ставит стопы ровно и удерживает баланс.

♣ Подсказки:

- «Вперёд — назад, как качели»

- «Не падаем»

8. «Передай мяч»

□ Ход выполнения:

1. Дети становятся в круг.
2. Взрослый даёт старт.
3. Ребёнок двумя руками передаёт мяч соседу.
4. Следит глазами за мячом.
5. Получает и снова передаёт дальше.

9. «Поймай и удержи»

□ Ход выполнения:

1. Ребёнок стоит прямо.
2. Взрослый катит мяч по полу.
3. Ребёнок приседает или наклоняется.
4. Ловит мяч двумя руками.
5. Удерживает 3–5 секунд.

10. «Наклоны с мячом»

□ Ход выполнения:

1. Ребёнок стоит, мяч в руках.
2. Поднимает мяч вверх.
3. Наклоняется вперёд — опускает мяч.
4. Возвращается в исходное положение.
5. Делает наклоны в стороны.

11. «Пружинка»

□ Ход выполнения:

1. Ребёнок садится на мяч.
2. Ноги на полу, спина прямая.
3. Делает лёгкие ритмичные подпрыгивания.
4. Руки держат мяч или на поясе.
5. Останавливается по сигналу.

5–6 ЛЕТ

12. «Мостик на фитболе»

□ Ход выполнения:

1. Ребёнок ложится на спину.
2. Ноги кладёт на мяч.
3. Руки вдоль тела.
4. Поднимает таз вверх.
5. Удерживает 5–10 секунд.
6. Медленно опускается.

13. «Планка на мяче»

□ Ход выполнения:

1. Руки на полу.
2. Ноги на фитболе.
3. Тело прямое, как доска.
4. Удержание 10–20 секунд.
5. Дыхание ровное.

14. «Змейка»

□ Ход выполнения:

1. Ребёнок берёт мяч.
2. Ставит «дорожку» из кеглей.
3. Катит мяч между ними.
4. Обходит препятствия.
5. Возвращается назад.

15. «Бросок в цель»

□ Ход выполнения:

1. Ребёнок стоит за линией.
2. Берёт мяч двумя руками.
3. Прицеливается в обруч.
4. Бросает снизу вверх.
5. Смотрит, попал ли мяч.

16. «Перекат животом»

□ Ход выполнения:

1. Лечь животом на мяч.
2. Руки упираются в пол.
3. Медленно катиться вперёд.
4. Затем назад.
5. Сохранять равновесие.

17. «Передай с поворотом»

□ Ход выполнения:

1. Пара детей стоит напротив.
2. Передача мяча двумя руками.
3. После передачи — поворот корпуса.
4. Возврат в исходное положение.
5. Повтор 6–8 раз.

18. «Сильный пресс»

□ Ход выполнения:

1. Сесть на пол.
2. Зажать мяч между ног.
3. Лечь назад.
4. Поднять корпус к коленям.
5. Медленно опуститься.

19. «Катись и остановись»

□ Ход выполнения:

1. Сесть на фитбол.
2. Катиться вперёд на шаг.
3. По команде остановиться.
4. Удержать равновесие 3–5 сек.
5. Повторить.

20. «Мяч над головой»

□ Ход выполнения:

1. Взять мяч.
2. Поднять вверх на прямых руках.
3. Удержать 3–5 секунд.
4. Опустить медленно.



ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ВСЕ ВОЗРАСТА)

21. «Не урони мяч»

□ Ход выполнения:

1. Дети идут по залу.
2. Держат мяч двумя руками.
3. По сигналу замирают.
4. Проверяют равновесие.

22. «Фитбол-догонялки»

□ Ход выполнения:

1. Один ребёнок катит мяч.
2. Другие догоняют.
3. Меняются ролями.

23. «Цветные команды»

□ Ход выполнения:

1. Взрослый называет цвет.
2. Дети находят мяч нужного цвета.
3. Выполняют задание с ним.

24. «Кто дальше прокатит»

□ Ход выполнения:

1. Дети по очереди катят мяч.
2. Сравнивают дистанцию.
3. Повторяют попытку.

25. «Фитбол-путешествие»

□ Ход выполнения:

1. Пройти «станции» с мячом.
2. На каждой станции — задание.
3. Дойти до финиша.



□ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

😊 «Отдых на мяче»

1. Лечь на мяч животом или спиной.
2. Расслабить руки и ноги.
3. Медленное покачивание.
4. Тишина 20–30 секунд.

👉 «Дыхание»

1. Вдох — мяч вверх.
2. Выдох — мяч вниз.
3. Повтор 5–6 раз.