

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дс №7 «Сказка» городского округа

город Мантурово Костромской области

Картотека упражнений фитбол гимнастики

Название	Содержание	Организационно– методические указания
«Качелька»	И.п. — стоя на коленях, руки на мяче. Выполнить перекат на мяче, лёжа на животе, с опорой на ладони и стопы	При перекате ноги вверх не поднимать, сохранять равновесие
«Улиточка»	И.п. — то же. <u>Перекат вперёд на мяче</u> , с несколькими шагами вперёд на руках. Вернуться в и.п.	Ноги не должны падать с мяча, смотреть вперёд
«Лягушка»	И.п. — стойка на руках, ноги, согнутые в коленях, обхватывают мяч. Сгибая и разгибая руки в локтях, отжиматься от пола	Плечи не опускать, смотреть вперёд
«Звёздочка»	И.п. — лёжа спиной на мяче, руки в стороны	Спину прогнуть, голову положить на мяч, ноги не отрывать от пола
«Мостик»	И.п. — лёжа спиной на мяче, стараться достать руками пола, не теряя равновесия и не отрывая стоп от пола	Если положение неустойчивое, то падать с мяча надо боком
«Кроко- дильчики»	И.п. — лёжа на мяче, на животе, держаться руками за рейку гимнастической стенки. Выполнить перекаты на мяче вперёд и назад, сгибая и разгибая руки в локтях	Держаться нужно за третью рейку снизу. Мяч лежит на расстоянии 50 см от гимнастической стенки
«Обезьянки»	И.п. — то же, выполнить перекат на мяче вперёд, поднимаясь руками вверх по гимнастической стенке	Прогнуться и стараться не отрывать ноги от мяча
«Рыбка»	И.п. — лёжа на мяче, на боку с опорой на ноги. Стараться дотянуться до пола руками, не теряя	Ноги от пола не отрывать

равновесия

«Паучок»	И.п. — лёжа на мяче, на животе, раскинув ноги и руки в стороны. Раскачиваться на мяче вправо-влево	Необходимо доставать руками и ногами до пола
«Часики»	И.п. — сидя на мяче, руки за головой. Наклоны туловища вправо-влево	Спина прямая, ногами делать «пружинки»
«Пружинка»	И.п. — то же, руки внизу. Делая пружинки ногами, хлопать в ладоши	Отталкиваться тазом от мяча и ногами от пола
«Колобок»	Прокатывание мяча по полу	Мяч катать двумя руками, меняя направление
«Бегемотики»	И.п. — лёжа на полу, на спине, зажав мяч между ног, руки за головой. Поднимать и опускать мяч ногами	Ноги в коленях не сгибать
«Кузнечики»	И.п. — сидя на мяче, руки внизу. Приставным шагом перемещаться вправо и влево, хлопая в ладоши	Таз от мяча не отрывать
«Пенёчки»	И.п. — сидя на мяче, руки в стороны, на голове — мешочек. Стараться сохранять равновесие и не уронить мешочек	Головой не шевелить, смотреть в одну сторону

Подвижные игры

«Колобки и лиса»	Дети — «колобки» — катают мяч по полу, а «лиса» сидит в домике. По сигналу «колобки» прячутся в домики, а «лиса» их догоняет	«Колобки» убегают с мячами в руках, а «лиса» догоняет их без мяча
«В траве сидел кузнечик»	«Кузнечики» прыгают на мячах под песенку «В траве сидел кузнечик». «Лягушка» сидит на мяче в домике. По сигналу «кузнечики» прыгают от «лягушки» на мячах в домик	«Лягушка» догоняет «кузнечиков», прыгая на мяче и стараясь кого-нибудь запятнать
«Лошадки и волк»	«Лошадки» прыгают на мячах, а «волк» сидит в домике. По сигналу «Волк!» «лошадки» прячутся за мячики. «Волк» их ищет	«Лошадкам» нельзя шевелиться — кто пошевелится, того «волк» забирает в свой домик

«Лошадки с хвостиками»	Дети одевают «хвостики» (ленточки) и садятся на мяч так, чтобы хвостик лежал на мяче. «Лошадки» прыгают по залу, а ловишка догоняет их и старается сорвать «хвостик»	«Лошадка», у которой сорвали «хвостик», садится на скамейку
«Мы — весёлые ребята»	Дети сидят на мячах на одной стороне зала. Ловишка сидит на мяче в центре зала. Дети говорят считалку: <i>Мы — весёлые ребята, Любим бегать и скакать, Ну — попробуй нас догнать! Раз, два, три — беги!</i> С последними словами дети прыгают на мячах на другую сторону зала, а ловишка старается их запятнать	Тот, кого запятнали, выбывает из игры
«Хитрая лиса»	Дети сидят на мячах в кругу с закрытыми глазами. Руководитель идёт по кругу и выбирает «лису», незаметно дотронувшись до плеча рукой. Дети три раза произносят: <i>«Хитрая лиса, где ты?»</i>	Дети прыгают на мячах по залу, а «лиса» их догоняет тоже на мяче, стараясь запятнать
«Ловишка с мячом»	«Лиса» выпрыгивает в круг и отвечает: <i>«Я здесь!»</i> Дети прыгают на мячах по залу, а ловишка догоняет их тоже на мяче. Одной рукой держится за «рожки», а во второй держит волейбольный мяч	Ловишка старается бросить мяч и попасть в кого-нибудь из игроков. Пойманные игроки выбывают из игры
«Фитбол-футбол»	Дети прыгают на фитболах и выполняют ведение маленького мяча ногой, стараясь забить гол в ворота	Дети считают забитые голы
«Фитбол-волейбол»	Дети делятся на две команды и сидят на мячах по разные стороны волейбольной сетки. Одной рукой держатся за «рожки», а во второй держат волейбольный мяч. По сигналу команды начинают перебрасывать мячи на сторону соперника, стараясь, чтобы на своей	По свистку игра останавливается, и подсчитывается количество мячей на каждой стороне. Выигрывает команда, на половине которой оказалось меньше мячей.

	половине было как можно меньше мячей	Во время игры с мяча вставать нельзя
«Прятки»	Мячи лежат в центре зала, дети бегают вокруг них, а по сигналу прячутся за мячи и не двигаются	4 раза Тот, кто пошевелился, выбывает из игры
«Охотники и утки»	Два «охотника» на мячах располагаются по разные стороны зала, держа в одной руке волейбольный мяч. Между ними находятся «утки». «Охотники» бросают мяч в «уток»	Та «утка», в которую попали, садится на скамейку
«Кто быстрее»	Дети играют по 3 человека. Каждый игрок садится на мяч в условленном месте. По свистку прыгают на мячах до поворотной стойки и обратно	Выигрывает тот, кто первый допрыгает до своего места
«Догонялки»	Дети на мячах сидят на одной стороне зала, а водящий — «догонялка» находится на расстоянии 2 м от игроков. По сигналу «Догоните меня!» водящий прыгает в другую сторону зала, а дети догоняют его, прыгая на мячах. По сигналу «Убегайте от меня!» дети прыгают обратно, а «догонялка» пытается их запятнать	Чтобы догнать игрока, надо дотронуться до его мяча
«Придумай движение»	Дети прыгают на мячах в колонне друг за другом по залу. Руководитель называет имя одного из играющих, дети останавливаются. Названный игрок прыгает в центр круга и показывает любое движение, а дети его повторяют	Движения не должны повторяться, каждый новый игрок показывает новое движение