

ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.



Воробьёва П.Н. Г.Д.О.У. № 41
Фрунзенского района

ЗАДАЧИ

- ❖ Укрепление мышц спины.
- ❖ Развивать способы удерживания равновесия.
- ❖ Учить броскам мяча двумя руками из разных исходных положений.



ПРИМЕРНОЕ ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ.

- ❑ Упражнения с фитболами в движении
- ❑ Комплекс ОРУ с фитболами
- ❑ Подвижная игра «Убеги от мяча»
- ❑ Элементы стретчинга с использованием мяча
- ❑ Элементы расслабления



УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛАМИ В ДВИЖЕНИИ



- *Ходьба с фитболом в руках;*
- *Ходьба с прокатом мяча перед собой.*

КОМПЛЕКС «ОРУ» С ФИТБОЛАМИ

✓ЛЕЖА НА ПОЛУ НА СПИНЕ , ПРЯМЫЕ НОГИ НА ФИТБОЛЕ:



ЭЛЕМЕНТЫ СТРЕТЧИНГА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЯЧА



- *Стоя за мячом , пройти, ноги врозь над мячом и встать перед мячом*

ЭЛЕМЕНТЫ РАССЛАБЛЕНИЯ

- ⦿ В положении лежа на фитболе на животе с небольшим по амплитуде покачиванием вперёд - назад



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Предлагаемая схема универсальна для всех возрастных групп, т.к. с изменением диаметра мяча указанные упражнения могут использоваться начиная с четырёх лет при определённой дозировке.

