

# Заняття з фітбол-гімастики

## Зміст заняття

**Обладнання:** м'ячі за кількістю осіб в групі (м'яч підбирається з урахуванням ростових параметрів), килимки за кількістю дітей, магнітофон, диски, касети з музикою.

### *Підготовча частина (10 хвилин)*

Виконується сидячи на м'ячі з пружними рухами. Розминка проводиться під веселу дитячу музику. Під час розминки виконуються вправи для всіх основних груп м'язів, починаючи з голови і закінчуючи ногами.

#### **Вправи:**

- Нахили головою вперед-назад і вправо-вліво. Темп повільний.
- Повороти головою вправо-вліво. Темп повільний.
- Колові рухи руками вперед і назад. Темп середній.
- Нахили тулуба вправо-вліво. Темп середній.
- Повороти тулуба вправо-вліво. Темп середній.
- "Драбина" - піднімати руки по черзі на пояс, на плечі, вгору, два хлопки руками над головою і назад по черзі так само (плечі, пояс, два хлопки вниз по м'ячу). Поступово темп вправ можна збільшувати.
- Ходьба сидячи на м'ячі вперед-назад (не відриваючи таз від м'яча). Пройти якомога далі. Спина пряма.
- Ходьба сидячи на м'ячі вправо-вліво (не відриваючи таз від м'яча). Пройти якомога далі. Спина пряма.
- Стрибки на м'ячі якомога вище.
- Стрибки сидячи на м'ячі навколо себе (підстрибуємо, поступово переставляючи ноги і рухаємося по колу).

### *Основна частина (15 хвилин)*

Виконується в положенні сидячи на м'ячі, стоячи, лежачи на м'ячі (на спині і животі), лежачи на килимку (на спині і животі).

### **Вправи стоячи:**

- Стоячи на килимку, м'яч в руках. Піднімання прямих рук з м'ячем вгору-вниз (5-10 разів)
- Стоячи на килимку м'яч в руках. Повороти тулуба вправо-вліво (руки з м'ячем на рівні грудей).
- «Маятник». Руки з м'ячем праворуч зверху, опускаємо їх вниз і піднімаємо вліво вгору .
- Ходьба по колу, тримаючи м'яч над головою (руки прямі). Можна ходити по колу, а можна «змійкою», поступово, то збільшуючи, то зменшуючи темп.
- Відбиття м'яча однією рукою, двома і по черзі на місці і в русі.
- Кидання м'яча вгору і ловіння його. Також вправу можна виконувати в парах.
- Катання м'яча один одному.
- Стоячи на одній нозі, друга на м'ячі. Утримання рівноваги. Ноги прямі. Руки в сторони.
- Стоячи на одній нозі, друга на м'ячі. Катання м'яча вперед-назад, вправо-вліво.
- Стоячи на одній нозі, друга на м'ячі. Присідання 5 разів. Руки в сторони. Ноги прямі.
- Стоячи, ноги на ширині плечей, руки торкаються м'яча. Прокотити м'яч вперед і назад, не відриваючи ноги від підлоги (коліна прямі). Потрібно прокотити м'яч якнайдалі.

### **Вправи, сидячи на м'ячі:**

- Перекати з п'яти на носки. Руки в сторони.
- Сидячи на м'ячі (п'яти і гомілку якомога ближче до м'яча), ноги відірвати від підлоги і утримувати рівновагу якомога довше. Руки в сторони.
- Ходьба вперед, не відриваючи таз від підлоги, поступово опускаючи спину на м'яч. Лежачи на м'ячі утримувати рівновагу (руки в сторони), потім поступово піднімаючись йти назад.

### **Вправи, лежачи на килимку, на спині:**

- Лежачи на килимку, на спині м'яч під ногами. Катання м'яча, вперед-назад згинаючи і випрямляючи ноги.

- Лежачи на килимку, на спині м'яч під ногами. Піднімання і опускання ніг по черзі. Ноги прямі.
- Лежачи на килимку, на спині, м'яч обхопити ногами з обох боків. Піднімання і опускання прямих ніг. Руки вздовж тулуба.
- Лежачи на килимку, на спині м'яч під ногами, руки вздовж тулуба долонями вниз. Піднімання і опускання тазу.

#### **Вправи, лежачи на килимку, на животі:**

- Лежачи на килимку, на животі руки попереду з м'ячем. Піднімання і опускання тулуба (по можливості підніматися якомога вище). Можна утримувати положення нагорі кілька секунд.

#### **Вправи, лежачи на м'ячі, на животі:**

- «Качалочки». Стоячи на колінах, переكات на м'ячі вперед на прями руки і повернутися назад на коліна.
- Лежачи на животі, на м'ячі, руками впертися в підлогу, ноги прямі не торкаються підлоги. Тулуб паралельно підлозі. Утримувати рівновагу кілька секунд.
- Лежачи на животі, на м'ячі, руками впертися в підлогу, згинати і випрямляти ноги по черзі і одночасно. Ноги не торкаються підлоги.
- Лежачи на животі, на м'ячі, ходьба на прямих руках вперед і назад. Ноги прямі паралельно підлозі.
- «Літак». Лежачи на животі, прямими ногами впертися в підлогу, спину підняти якомога вище, руки в сторони. Утримувати позу кілька секунд.

#### **Вправи, лежачи на спині, на м'ячі:**

- «Зірочка». Лежачи на спині, на м'ячі, впертися прямими ногами в підлогу, руки в сторони. Утримувати положення кілька секунд.
- Переكاتи на спині вперед-назад. Лежачи на спині, на м'ячі, впертися прямими ногами в підлогу, руки в сторони. Виконувати згинання та розгинання ніг.
- «Місток» на м'ячі виконується за допомогою педагога, який підтримує і страхує дитину. Під час виконання вправи потрібно відштовхнутися ногами від підлоги, виконати переكات назад на м'ячі і поставити руки на підлогу. Спочатку можна

виконувати тільки переكاتи на руки і назад, відштовхуючись від підлоги то руками, то ногами.

### ***Заклучна частина (5 хвилин)***

У заклучній частині виконуються дихальні вправи стоячи, сидячи на м'ячі, лежачи на м'ячі і рухливі ігри з фітболом.

#### **Орієнтовні дихальні вправи**

- *Дихайте тихо, спокійно і плавно*

В. П.: стоячи, сидячи, лежачи (очі краще заплющити). Зробити повільний вдих через ніс, пауза (хто скільки зможе), потім плавний видих через ніс (5-10 разів)

- *Подихайте однієї ніздрею*

В. П.: сидячи, стоячи, тулуб випрямлений, але не напружений. Праву ніздрю закрити вказівним пальцем правої руки. Лівою ніздрею зробити тихий тривалий вдих. Відкрити праву ніздрю, а ліву закрити вказівним пальцем лівої руки, через праву ніздрю зробити тихий видих (3-6 разів)

- *«Повітряна куля»*

В. П.: лежачи на спині, тулуб розслаблений, очі закриті, долоні на животі. Зробити повільний плавний вдих без будь-яких зусиль; живіт повільно піднімається вгору і роздувається, як круглий кулю. Зробити повільний плавний видих; живіт повільно втягується (4-10 разів)

- *«Повітряна куля» в грудній клітині*

В. П.: лежачи, сидячи, стоячи. Руки покласти на нижню частину ребер і сконцентрувати на них увагу. Зробити повільний рівний видих. Повільно виконувати вдих через ніс, руки повинні відчувати розпирання грудної клітини. На видиху грудна клітина знову повільно затискається двома руками в нижній частині ребер. М'язи живота і плечового пояса залишаються нерухомими (6-10 разів)

- *«Повітряна куля» піднімається вгору*

В. П.: лежачи, сидячи, стоячи. Руки покласти між ключицями і сконцентрувати увагу на них і плечах. Виконання вдиху і видиху зі спокійним і плавним підніманням і опусканням плечей (4-8 разів)

- *«Вітер»*

В. П.: лежачи, сидячи, стоячи, тулуб розслаблено. Зробити повний вдих, випинаючи живіт і грудну клітину; затримати дихання на 3-4 секунди; крізь затиснуті губи з силою випустити повітря декількома уривчастими видихами.

- «Веселка, обійми мене»

В. П.: стоячи або в русі. Зробити повний вдих носом з розведенням рук в сторони; затримати дихання на 3-4 с; розтягуючи губи в усмішці, вимовляти звук "з", видихаючи повітря і втягуючи в себе живіт. Руки спочатку вперед, потім схрестити перед грудьми, як би обіймаючи плечі (3-4 рази).

- Повторити 3-5 разів вправа «Дихаємо тихо, спокійно і плавно».

### **Рухливі ігри з фітболом.**

- «Паровоз»

Діти сідають на фітболи один за одним і перша дитина або педагог виконує роль машиніста. Він «везе» дітей по залу в різних напрямках. Діти, підстрибуючи, пересуваються один за одним, підштовхуючи свій м'яч руками.

- «Гусінь»

Діти сідають на фітболи один за одним і уявляють, що руки - це ніжки гусениці, яка лежить на спині. Першій дитині дають в руки фітбол і він, прогнувшись назад, передає м'яч наступній дитині. Коли м'яч дійде до останнього гравця його починають передавати назад.

- «Швидкий і спритний»

Фітболи (на один менше ніж дітей) лежать по колу. Під веселу музику діти ходять навколо м'ячів. Як тільки музика зупиниться, потрібно швидко сісти на м'яч. Кому не вистачило м'яча, вибуває з гри. Один м'яч забирається, і гра триває, поки не залишиться один гравець (переможець).

*Також можна використовувати і інші рухливі ігри, в яких можливе застосування фітболів.*