

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
комбинированного вида «детский сад «СКАЗКА» города Игарка»



Утверждаю:  
Заведующая  
ДОУ д/с «Сказка» г. Игарка»  
Бикчурина С.Н.

**кружка «Веселый мяч хип-хоп»  
по физкультурно-оздоровительной деятельности  
для детей 6-7 лет  
подготовительной к школе группы  
2016-2017 учебный год**

**Составитель программы:**

**Сойнова Галина Николаевна  
воспитатель ДОУ Детский сад «СКАЗКА» г. Игарка»**

**Г. Игарка**

## **1. Пояснительная записка**

Дети дошкольного возраста – это самый благодатный контингент для формирования правильной осанки и профилактики сколиоза. Гимнастика на больших мячах позволяет создать наиболее оптимальные условия правильного (физиологичного) положения туловища и выработки верного двигательного стереотипа, гармоничной тренировки основных групп мышц и вестибулярного аппарата, а также укрепления и расслабления различных мышц.

В данной программе дополнительного образования особое внимание уделяется формированию двигательных навыков на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способов владения мячом-попрыгунчиком.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы.

## **2. Актуальность**

По данным обследования Института Гигиены России у 17% детей дошкольного возраста сутулая спина и различные отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Поэтому очень актуальна проблема профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и формирования правильной осанки.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Программа занятий с хоп – мячами является осмыслением накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценкой его эффективности и модернизации содержания физкультурно-оздоровительной деятельности. Актуальность системы занятий с хоп – мячами заключается в том, что они не только укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно-двигательный и связочно-мышечный аппарат. Кроме того занятия представляют собой интеграцию разных видов детской деятельности, таких как: физкультурно-оздоровительной, художественно-эстетической, рече-двигательной.

## **3. Новизна**

Данная программа модифицированная, базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ: У.Г. Сайкиной, С.В.Кузьминой, «Фитбол-аэробика для детей» учебно-методическое пособие; А.А.Овчинниковой, Т.С. Поталчук «Двигательный игротренинг для дошкольников». Упражнения с элементами логоритмики помогают развивать физические качества детей, обогащать их словарный запас и развивать речь. Каждое упражнение имеет

название, сопроводительный текст в стихотворной форме, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение, и дает возможность добиться правильного его выполнения. Занятия способствуют развитию двигательной активности и координации движений, укреплению мышц спины, рук, ног, позволяют обеспечить профилактику нарушений осанки, плоскостопия; повышают эффективность упражнений и повседневных игр, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, укрепляют дыхательную систему и все групп мышц.

#### **4. Цель**

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитнес-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Главное условие эффективного воздействия на здоровье, психологическое благополучие и физическое развитие ребенка – это доставить детям максимум удовольствия от движений.

Кружковая работа по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Для этого разработан перспективный план для детей старшего дошкольного возраста, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

#### **5. Задачи**

Задачи решаются в трех направлениях: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

- Укреплять здоровье детей с помощью хоп - мячей.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью хоп - мячей.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- Развивать моральные и волевые качества детской личности.

#### **6. Возраст и наполняемость группы**

Программа реализуется с группой детей (13-15 человек) подготовительной к школе группы 6-7 лет.

#### **7. Продолжительность реализации программы**

Продолжительность реализации программы – 1 учебный год. Занятия согласно СанПин проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

## **8. Структура занятий**

Занятие состоит из трех частей: подготовительная (вводная), основная и заключительная.

1. Вводная часть: корригирующая ходьба; различные виды ходьбы; построения и перестроения; повороты, различные виды бега; упражнения в равновесии.

2. Основная часть: общеразвивающие упражнения с предметами и без них, ритмические упражнения; упражнения-имитации; элементы йоги. Основные виды движений: метание; лазание; прыжки; равновесие; подвижная игра.

3. Заключительная часть: различные виды ходьбы; упражнения на восстановление дыхания; малоподвижные развивающие игры; - игры на РТВ (развитие творческого воображения); телесно-тренировочные упражнения; дыхательные упражнения с элементами йоги; хоровод.

Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности.

## **9. Методы**

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пение песен при выполнении движений.)

- Наглядные – показ, имитация, участие воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

- Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений.

## **10. Ожидаемые результаты**

- Улучшение здоровья детей (уменьшение количества детей с нарушением осанки); снижение заболеваемости.

- Положительная динамика физического развития детей.

- Повышение компетентности родителей по использованию хоп - мячей для укрепления здоровья детей.

После проведения каждого этапа работы кружка предполагается овладение детьми определенными знаниями, умениями и навыками владения большим хоп - мячом, выявление и осознание ребенком своих способностей.

### **11. Педагогическая диагностика**

Мониторинг результатов развития физических качеств детей и освоения Программы кружка проводится на основе разработанных воспитателями ДОУ Детский сад «Сказка» г. Игарка» диагностических карт по «Программе воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой, 2009 и диагностического инструментария Ю. А. Афонькиной «Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь-ноябрь) и в конце (апрель-май).

### **12. План реализации Программы**

<i>Этапы</i>		<b>Мероприятия</b>
1.	Подготовительный	<p>Определение целей, задач, разработка Программы.</p> <p>Оформление рабочей документации.</p> <p>Набор группы на основе заявлений от родителей.</p> <p>Начальная педагогическая диагностика детей кружка.</p>
2.	Основной	<p>Составление карт подвижных игр, игровых, дыхательных, оздоровительных упражнений, подбор мнемотаблиц, дисков для музыкального сопровождения; разработка и проведение занятий, разучивание упражнений, иллюстрации упражнений на хоп-мяче.</p> <p>Непосредственная деятельность с детьми.</p>
3.	Заключительный	<p>Подведение итогов работы кружка и определение перспектив.</p> <p>Анализ результатов развития детей.</p> <p>Оформление отчетных документов.</p>

### **13. Формы проведения итоговых мероприятий реализации Программы**

- Фотоотчеты и фотовыставки о работе кружка.
- Участие в спортивных соревнованиях разного уровня, досугах с родителями.
- Итоговая диагностика развития детей.

## 14. Перспективы распространения результатов работы кружка

Созданный перспективный план занятий и картотеки игровых упражнений, подвижных игр, подобранные в ходе занятий кружка, могут пригодиться в работе инструктору по физической культуре, педагогам групп ДОУ. На основе данной Программы можно организовать дополнительную услугу для родителей воспитанников других групп или неорганизованных детей.

## 15. Перспективное планирование занятий «Веселый мяч хип-хоп»

### Ноябрь

#### Задачи:

- 1) Дать представление о форме и физических свойствах хоп - мяча.
- 2) Разучить правильную посадку на мяче.
- 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на мяче.
- 4) Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

#### Занятие №1

**Беседа** «Мой веселый, звонкий мяч»

**Вв. часть:** Ходьба «вразвалочку», в полуприседе. Бег в чередовании с ходьбой.

**Осн. часть:** «Радуга и солнышко» и.п: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу на 1-2 – мяч в сторону – вверх, 3–4 – в другую сторону через низ.

На 1-2-3-4 – рисуем «солнышко» мячом.

**П/игра** «Догони мяч»

**Пальчиковая гимнастика** «Семья».

**Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание»

**Релаксация** «Земля»

#### Занятие №2

**Вв. часть:** Ходьба на носках, на пятках, упражнения на внимание. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах как «петрушки».

**Беседа** «Требования к проведению занятий с мячами и профилактика травматизма».

**Осн. часть** – выполнение правильной посадки на мяче.

**Упр.** «Ветер дует».

Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой. Наклоны туловища вправо – влево, Закачалось деревцо. Руки сцепить в кольцо над головой. Покачивание рук над головой.

Ветер тише, тише, тише. Руки опустить вниз,

Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (Зр.)

**П/и** «Гусеница»

**Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание»

**Релаксация** «Земля»

#### Занятие №3

**Вв. часть:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Осн. часть:** 1 упражнение - сидя на мяче у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу);

2 упражнение – сидя на мяче, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

**Упр.:** «Катились колеса». И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса, Откатить мяч руками, потянуться

Колеса. За ним вперед, вернуться в и.п.

Катились колеса все вправо, Откатить мяч руками, потянуться за ним,  
Все косо. Вернуться в и.п.  
Скатились колеса на луг: Откатить мяч.  
Под откос. И вот что осталось от этих колес. Вернуться в и.п.

**П/игра «Паровозик»**

**Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

**Пальчиковая гимнастика «Замок».**

**Релаксация «Медуза»**

#### **Занятие №4**

**Вв. часть:** Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

Эстафета: «Веселые котятка»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

**Осн. часть:**

**Упр. «Поглядите боком»** И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком                      Поворот туловища влево, отвести левую руку назад,  
посмотреть на нее.

Ходит галка мимо окон.                      Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад,  
посмотреть на нее.

Скок-поскок да скок поскок,              Руки на поясе, покачивание на мяче.

Дайте булочки кусок!

**П/игра «Паровозик»**

**П/игра «Гусеница»**

**Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня»**

**Пальчиковая гимнастика «Утро настало...».**

**Релаксация «Вибрация»**

#### **Декабрь**

##### **Задачи:**

- 1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).
- 2)Познакомить с приемами самостраховки, способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
- 3)Формировать мышечный корсет и закреплять навык правильной осанки.
- 4)Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

#### **Занятие №1**

**Вв. часть:** Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена, упр. на внимание.

**Осн. часть:** 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к мячу, прямые руки на мяче, колени в стороны, спина прямая.

И. п. - стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу бег враспынную между мячами, по другому сигналу подбежали к своим мячам и присели.

2.И.п. – упор, стоя на коленях лицом к мячу, руки на мяче;  
присесть на пятки, мяч прижать к коленям; вернуться в и.п.

**Упр.: «Мы в лес пойдем»** И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем,                      Руки перед собой поднять вверх;  
Детей позовем:                      руки перед собой опустить вниз;  
Ау ау, ау!                              На А широко открыть напряженные руки,  
У – вытянуть руки вперед (Зр).

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;  
Там грибов наберем руки перед собой опустить вниз.  
Ау, ау, ау!

**П/игра** «Догони мяч»  
«Охотники и утки»

**Дыхательная гимнастика** «Губы трубкой»

**Пальчиковая гимнастика** «Семья».

**Релаксация** «Цветок»

### **Занятие №2**

**Вв. часть:** Ходьба. Бег. Упражнения на внимание.

**Осн. часть:** 1. И. п. - лежа на спине, на полу, прямые ноги на мяче, опора на пятки. Покачивать ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним мячом, располагаясь зеркально.

2. И. п. - лежа на спине на полу, ноги прямые на мяче. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

3. И. п. - лежа на спине, на полу, ступни ног на мяче. Делать маленькие шаги по поверхности мяча вперед-назад.

**Упр: «Раз, два, три...»** Раз, два, три, четыре...

Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире!

Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

**П/игра** «Бездомный заяц»

**Креативная пауза.** Изображение мячом движений различных предметов: (катящиеся с горы камни...)

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Цветок»

### **Занятие №3**

**Вв. часть:** Ходьба. Бег. Ритмический танец «Всадники»

**Осн. часть:** 1. Переходы из положения «упор» сидя, мяч на прямых ногах, прокатывая мяч к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

2. И. п. - лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч.

3. Исходное положение - лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче, руки за головой.

Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

**Упр: «Я бегу, бегу, бегу».**

Легкий бег на месте, сидя на мяче.

Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Легкий бег.

Ходьба на месте сидя на мяче.

И ногами в бубен бью,

Потом бубен Диме дам

И пойду на место сам.

**П/игра** «Ловишка»

**Креативная пауза.** Изображение мячом движений различных сказочных персонажей (ежик).

**Дыхательная гимнастика** «Пускаем мыльные пузыри»

**Релаксация** «Цветок»

### **Занятие №4**

**Вв. часть:** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Петушки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

**Осн. часть:** 1. Самостоятельно покачиваться на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник мяч как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью мяча.

**Упр.:** Влево, вправо поворот, Повороты туловища вправо и влево.  
Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны,  
И наоборот. Ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.

**Упр. «Елочка».** Маленькая елочка росла без печали,  
Буйны ветры елочку ласково качали.  
Закружили елочку зимние метели,  
Каждую иголочку в серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка», повороты туловища вправо и влево. Напряженные руки находятся в четырех положениях: - на первую строчку – в стороны – вниз; - на вторую - в стороны; - на третью – в стороны – вверх; - на четвертую – вверх. На повторе руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

**П/игра** «Бездомный заяц»

**Дыхательная гимнастика** «Насос»

**Креативная пауза.** Изображение мячом движений различных предметов.

**Релаксация** «Звезда»

### **Январь**

#### **Задачи:**

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче.
2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

### **Занятие №1**

**Вв. часть:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

**Осн. часть:** 1. упр. на внимание: руки в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговые вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, произвольное покачивание на мяче.

2. Сидя на мяче:

- ходьба на месте, не отрывая носков;
- ходьба, высоко поднимая колени.
- и. п. ступни вместе, 1- пятки в стороны, 2 - и. п.;

**Упр. «Пчелки в ульях сидят».** И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели,  
На шиповник полетели.

Поднимание предплечий в ритм.  
Одновременные круговые движения плечами

**П/игра** «Прокати мяч»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки»

**Пальчиковая гимнастика Релаксация** «Поза абсолютного покоя»

А теперь все отдыхаем,

Отдыхаем и мечтаем,  
О волшебных берегах,  
О невиданных краях.

### Занятие №2

**Вв. часть:** Ходьба на носках, на пятках, упражнения на внимание.

Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах как «петрушки».

**Осн. часть:** 1. Сидя на мяче: и. п. - ступни вместе, 1- пятки в стороны,  
2- вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону:

- и. п. сидя ноги врозь, 1- ноги скрестно, 2- и.п.

2. Стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать пережат  
положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол. В

**Упр. «По ровненькой дорожке».**

По ровненькой дорожке:

В положении лежа на спине.

Шагают наши ножки,

ребенок ходит по мячу;

Шагают наши ножки,

перекатывает мяч стопами,

По пням, по кочкам.

К ягодицам и обратно.

По камушкам, по камушкам,

Ребенок кладет ноги на пол,

В ямку - бух!

Мяч между ног, затем ноги на мяч, и снова на пол.

**П/и «Птички в гнездышках»**

**Креативная пауза.** Изображение мячом движений различных сказочных персонажей (колобок).

**Дыхательная гимнастика «Ушки»**

**Пальчиковая гимнастика «Капитан»**

### Занятие №3

**Вв. часть:** Ходьба на носках, ходьба «Гуси», «Обезьянки» с высоким подниманием колен.  
Бег. Боковой галоп, ходьба.

**Осн. часть:** 1. Самостоятельно покачиваться на мяче в положении лежа  
на животе.

2. Сидя на мяче:

- ходьба на месте, не отрывая носков;

приставной шаг в сторону: сидя ноги врозь, ноги скрестно.

**Упр.: «Маятник».** Качаться я весь день подряд,

Для вас, ребята, очень рад. Я

маятник трудяга,

Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону. (При наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

**П/игра «Птички в гнездышках»**

**Дыхательная гимнастика «Ушки»**

**Динамическая пауза «Варись, каша!»**

**Релаксация «Земля»**

### Февраль

**Задачи:**

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.

2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на мяче.

3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

### Занятие №1

**Вв. часть:** игровая гимнастика под музыку (Абвгдейка)

**Осн. часть:** 1. сидя на мяче: поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на мяче;

Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;  
то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

2. Сохранять правильную осанку и держать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;

**Упр.** Четыре хлопка руками. Притопы ногами. Четыре хлопка руками. Прыжки, сидя на мяче. Прыжки, сидя на мяче.

**Упр. «Бабочка».** Бабочка летает летом на ветру,  
Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз). (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

**П/игра** «Зайцы и волк»

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар»

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

**Пальчиковая гимнастика** (Гости)

### Занятие №2

**Вв. часть:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове, подбрасывание и ловлей мяча; ходьба и бег.

**Осн. часть:** сидя на мяче: наклон вперед, ноги врозь; наклон вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклон в стороны, сидя на мяче; наклон поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

**Упр. «Тик – так».** И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так: По два наклона головы влево и вправо;

Я умею делать так: Поднимать одновременно плечи,

Влево – тик, вправо – так. По два наклона головы влево и вправо;

Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.

**П/игра** «Замри»

**Креативная пауза.** Изображение мячом движений различных сказочных персонажей (ежик).

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар»

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

### Занятие №3

**Вв. часть:** Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена, упр. на внимание.

**Осн. часть:** 1. И.п. - лежа на мяче, руки в упоре на полу. Шаги руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

2. И. п. - лежа на животе, на мяче, ноги полусогнуты на полу.

Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

3. И.п. - лежа на животе, на мяче, руки на полу, ноги полусогнуты на полу. Поочередно

поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

**Эстафета** «Держи – не урони» - двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар в грудной клетке»

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

#### **Занятие №4**

**Вв. часть:** Ходьба на носках, на пятках, упражнения на внимание.

Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах как «петрушки».

**Осн. часть:** 1. Исходное положение — лежа на спине, на полу, прямые ноги на мяче. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на мяч. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения - руки за голову.

**П/игра** «Веселые зайчата»

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар»

**Креативная пауза.** Изображение мячом движений различных предметов: (катящиеся с горы камни...)

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

#### **Март**

##### **Задачи:**

- 1) Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на мяче.
- 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

#### **Занятие №1**

**Вв. часть:** Игра «шел король по лесу...»

**Осн. часть:** 1. «Проверим осанку». И. П.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

**«Покачайся»** Самостоятельное покачивание на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и мяч как бы проходит «стержень».

**«Птица»** и.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче.

**П/игра** «Третий лишний»

**Массаж** рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно, плавно»

**Пальчиковая гимнастика**

#### **Занятие №2**

**Вв. часть:** Ходьба парами, перестроение в колонну по одному, бег, ходьба «канатоходцы». Ходьба по канату приставным шагом вперёд, боком, руки в стороны. В разные стороны (по 2-3 раза).

**Осн. часть:** **«Штангисты»** - кто больше раз поднимет мяч.

И.п. сидя на мяче, руки согнуты в локтях возле плеч, пальцы сжаты в кулачки. На 1 – руки в стороны, на 2 и.п., на 3 – руки вверх, на 4 и.п. (5-6 раз)

**П/игра** «Ловишка с ленточкой»

**Эстафеты:** «Быстрая гусеница».

«Кенгуру» Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.

**Дыхательная гимнастика** «Понюхаем цветок»

**Упр.** На расслабление «Звезда»

## Пальчиковая гимнастика

### Занятие №3

**Вв. часть:** Ритмический танец «Весёлые клоуны».

**Осн. часть:** 1. Переходы из положения упор - сидя, на мяче прямых ногах, прокатывая мяч к груди, лечь на спину Аналогичным способом вернуться в и. п.

2. И. п. – лежа, на спине - на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч.

3. И. п. - лежа на спине - на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче, руки за головой.

Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

«Гимнасты» И.п. сидя на хопе, руки в стороны.

На 1 – наклон вправо, на 2 и.п. На 3 – наклон влево, на 4 и. п. (по 3 раза)

**П/игра** «Быстрый и ловкий»

**Креативная пауза** «Придумай движение». Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самые интересное движение.

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Порхание бабочки»

**Самомассаж** «Ежики»

### Занятие №4

**Вв. часть:** Ходьба «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

Ритмический танец «Кони»

**Осн. часть:** 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот.

2. Стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол.

3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче. Напрягая мышцы ног, прижать мяч к ягодицам.

«Акробаты» И.п. лёжа на груди на мячах, руки висят свободно. На 1 – руки в стороны. Держим равновесие, на 2 – и.п. (5 раз)

**П/игра** «Паровозик»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Цветок»

## Апрель

### Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навыки выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием хопы в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

### Занятие №1

**Вв. часть:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

«Мишка лёжа» и. п.: Лёжа на полу, обнимая мяч руками и ногами. Перекаты с боку на бок.

«Книжка» и.п.: лёжа на спине на полу, мяч между стопами, руки вытянуты за головой. На 1-2 – поднимаем руки, голову, ноги, передаём мяч.

«Кошка» и.п.: стоя на коленях, мяч перед собой. На 1-2 – мяч катится вперёд, спинку округляем. На 3-4 – мяч катим к себе, спинку выпрямляем.

«Улитка руками» и.п.: сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч; Наклониться вперёд, медленное продвижение вперёд.

**П/игра** «Лохматый пес».

**Самомассаж** в бассейне.

**Дыхательная гимнастика** «Ветер»

**Пальчиковая гимнастика** «Дружат в нашей группе»

### **Занятие №2**

**Вв. часть:** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

**Осн. часть:** «Ходьба». Сидя на мяче, выполнить:- ходьба на месте, не отрывая носков;- ходьбу, высоко поднимая колени.

«**Круговые движения рук**» И.п.: сидя на мяче, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. (бр.)

«**Наклонись**». И.п.: сидя на мяче, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. 3-4 (3-4р.)

«**Ногу подними**». И.п.: лежа на мяче, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой.(3-4р.)

«**Маленькие ножки**» и.п. сидя на полу в упоре на хоп ноги вытянуты вперёд. «Маленькие ножки» сгибаем ноги в коленях, «Большие ножки» и.п. (по 3 раза) Прыжки на мячах по кругу, в рассыпную.

**П/игра** «Бездомный заяц»

**Дыхательная гимнастика** «Ветер»

### **Занятие №3**

**Вв. часть:** игровое упражнение под музыку (диск Абвгдейка) «Всадники»

**Осн. часть:** «Ветка» и. п: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки – вверх, наклоны в стороны, мяч не подвижен.

«**Мостик**» и. п: сидя на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе, на 1-4 – шаги вперёд лечь спиной на мяч, руки на поясе;

«**Часы**» И.п.: сидя на мяче, руки за головой: 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 - вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. (3-4р. в каждую сторону)

**Упражнение на расслабление** «Качаемся». И.п.: сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на мяч и покачиваться влево - вправо.

**Креативная пауза.** «Морская фигура».

**Дыхательная гимнастика** «Ушки»

**Релаксация** «Земля»

### **Занятие №4**

**Вв. часть:** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», бег, ходьба.

**Осн. часть:** 1. Самостоятельно покачиваться на мяче в положении лежа на животе.

2. Сидя на е, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

-приставной шаг в сторону: из положения - сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

«**Мостик**» Журчит вода, ручей журчит.

О чем сказать он нам спешит?

Поможет мостик перейти.

Через ручей друзьям в пути.

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на мяче. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на мяч; 3-4- вернуться в и.п. (5-6р.)

«**Горка**» и.п.: лёжа на спине на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе, таз опустить На 1-2 – колени выпрямляем, руки в стороны, голова назад.

На 3-4 – вернуться в И. П. «Ложись». И.п.: сидя на мяче, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на мяче; 3-4-вернуться в и.п.(бр.)

**П/игра** «Птички в гнездышках»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки»

**Релаксация** «Земля»

**Креативная пауза.** Изображение мячом движений различных сказочных персонажей (ежик).

### *Май*

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
3. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной игре.

#### **Занятие №1**

**Вв. часть:** Ходьба на носках, ходьба «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег.

**Осн. часть:** 1. Покачивание на мяче: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник мяч как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

2. Движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в локтевых и плечевых суставах.

**«Крокодил»** И. П.: Лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу.

1-8 – продвижение на руках вперед, вытянутые ноги на мяче.

На 1-8 – вернуться в и.п.

**«Крокодил поджимает хвост»** и.п.: лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу, на 1-4 – продвижение на руках вперед, вытянутые ноги на мяче – 5-8 согнуть и разогнуть ноги (2 раза).

На 1-8 – вернуться в и.п.

**П/игра** «Снайперы»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки»

**Релаксация** «Звезда»

#### **Занятие №2**

**Вв. часть:** игровая гимнастика под музыку (Абвгдейка)

**Осн. часть:** 1. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на мяче.

2. Сидя на мяче:

- ходьба на месте, не отрывая носков;

- ходьба, высоко поднимая колени;

ступни вместе, 1- пятки в стороны, 2- вернуться в и. п.;

- **«Ящерица»** и.п.: лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче. На 1-2 – приподнять таз, на 3-4 – и.п.

- **«Ящерица ползёт на горку»** и.п.: лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче; прокатить мяч стопами к ягодицам, приподнимая таз, вернуться в и.п.

**П/игра** «Воробьи и вороны»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки»

**Релаксация** «Звезда»

**Креативная пауза.** Изображение мячом движений различных сказочных персонажей (колобок)

#### **Занятие №3**

**Вв. часть:** Ходьба. Бег. Ритмический танец «Жокей»

**Осн. часть:** 1. Сидя на мяче, ступни вместе, 1- пятки в стороны, вернуться в и. п.;

- приставной шаг в сторону: из положения - сидя ноги врозь, ноги скрестно.

- 2. Стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол.

- Упр. «Летучая мышь».

Ну, посмотри, как я хороша,

Есть когти, крылья – добрая душа.

Ночью летаю, днем тихо сплю,

Кошек уважаю, но их не люблю. И.п.: Сидя за мячом, руки на мяче. Из и.п. прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

- П/и «Ловишка, с ленточкой»

- **Креативная пауза** «Ганцевальный марафон» Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом: энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

- **Дыхательная гимнастика** «Подснежник»

- **Релаксация** «Плавание по волнам».

#### Занятие №4

#### Итоговая диагностика развития детей.

### 13. Примерный план занятий

СОДЕРЖАНИЕ ЧАСТЕЙ	КОЛИЧЕСТВО, ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	ПРИМЕЧАНИЕ
<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Вход в зал, построение, приветствие.</p> <p>2. Ходьба, разновидности ходьбы: на носках, пятках, высоко поднимая колени. Ходьба по дорожке «здоровья».</p> <p>Ходьба по лестнице лежащей на полу.</p> <p>Медленный бег.</p> <p>3. Упр. на дыхание:</p> <p>Вдох правой ноздрей- выдох левой 3 раза.</p> <p>Вдох левой ноздрей- выдох правой 3 раза.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>Упражнение на больших мячах.</p> <p>И.п.- сидя на мяче,</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 круга на каждое задание</p> <p>3-4 раза в каждую сторону.</p>	<p>Проверяем осанку.</p> <p>Руки в сторону, сохраняя равновесие.</p> <p>Дыхание медленное глубокое.</p> <p>Держать равновесие, плечи не поднимать.</p>	<p>Упражнение укрепляет и растягивает мышцы шеи.</p>

<p>руки на поясе. 1. Наклон головы вправо. 2. И.п. 3. Наклон головы влево. 4. И.п.</p> <p>И.п.- сидя на мяче, руки внизу. 1. Поднимаем руки вверх - вдох. 2. Опускаем руки вниз - выдох. И.п. – сидя на мяче, руки в сторону. 1. Тянемся в правую сторону за прямой рукой. 2. И.п. 3. Тянемся в левую сторону за прямой рукой. 4. И.п. И.п.- сидя на мяче.</p> <p>Упражнение на дыхание: Дыхание животом.</p> <p>«Часики». И.п. – сидя на мяче. 1,3 Наклон вправо (влево) коснуться рукой пола. 2,4 И.п.</p> <p>«Перекаты» И.п.- сидя на мяче. Перекаты стопами с пятки на носок.</p> <p>«Мост» И.п. лежа (на спине) на полу, руки вдоль туловища, мяч чуть под приподнятыми коленями. 1-2.-Приподнять таз, опираясь на мяч</p>	<p>6 раз</p> <p>4 раза в каждую сторону.</p> <p>4-5 раз.</p> <p>4 раза в каждую сторону.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>5 раз.</p> <p>4 раза каждой рукой.</p>	<p>Тянемся вверх, натягиваем мышцы спины.</p> <p>Дыхание произвольное. Не отрываем ног от пола.</p> <p>Положить руки на живот. Контролируем дыхание.</p> <p>Таз не отрывать от мяча.</p> <p>Контролируем осанку.</p> <p>Упражнение выполняем медленно. Перед выполнением</p>	<p>Растягиваем мышцы спины, тренируем мышцы рук.</p> <p>Представляем образ желтого или оранжевого теплого шарика, «расположившегося» в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания.</p> <p>Упражнение укрепляет боковые мышцы туловища.</p> <p>Упражнение укрепляет свод стопы.</p> <p>Упражнение укрепляет мышцы</p>
---	--	--	---

<p>ногами, а руками и плечами о пол. 3. И.п.</p> <p>И.п. – лежа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.</p> <p>1. Поднять правую(левую) руку прогнуться. 2.И.п.</p> <p>И.п. лежа животом на мяче опираясь на ладони и стопы.</p> <p>1. «Переступая» руками, шагаем вперед, перекаат корпусом в положение «ноги на мяче». 2.И.п.</p> <p>Упражнение на дыхание: «Подуем на живот, как трубка станет рот»</p> <p><b>Заключительная часть</b> Упражнение на расслабление. Игра: «Шалтай – болтай».</p> <p>Лежа на полу под музыку «Одинокий пастух» упр. на релаксацию.</p>	<p>5 раз</p> <p>3-4 раза.</p> <p>2-3 раза.</p> <p>30 сек.</p>	<p>проверить и.п.</p> <p>Не отрывать ноги и опорную руку от пола.</p> <p>В положение «ноги на мяче» держать их вместе, напрягая ягодицы и бедра.</p> <p>Дети лежат на полу с закрытыми глазами, звучит спокойная медленная музыка. Снимаем нагрузку с позвоночника.</p>	<p>спины, брюшного пресса, ягодиц и бедер.</p> <p>Упражнение укрепляет мышцы спины и груди.</p> <p>Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, рук, разгибатели шеи, большие грудные мышцы и четырехглавые мышцы бедер.</p>
--	---	---	--

**14. Соответствие требованиям федерального государственного стандарта**  
Работа кружка «Веселый мяч» основана на нормативных документах в соответствии с ФГОС ДО и ФЗ «Об образовании».

### **15. Преемственность**

Творческий подход к реализации новых развивающих технологий, создание на систематизированной основе информационного спектра игр, упражнений дает возможность для дальнейшего развития физических способностей детей в школе.

### **16. Дидактический материал и техническое оснащение занятий**

Техническое оснащение: большие хоп - мячи, спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение.

Дидактический материал: мнемотаблицы, картотека физ. минуток, пальчиковых игр, дыхательных и релаксационных упражнений, стихи к упражнениям.

### **17. Используемая литература:**

- «Фитбол-гимнастика в детском саду» У.Г. Сайкина, С.В.Кузьмина, «Фитбол-аэробика для детей» - учебно-методическое пособие;

- А.А.Овчинникова, Т.С.Потапчук «Двигательный игротренинг для дошкольников».

- Хухлаевой Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.

- Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987. – 418с.

- Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998. – 112с.

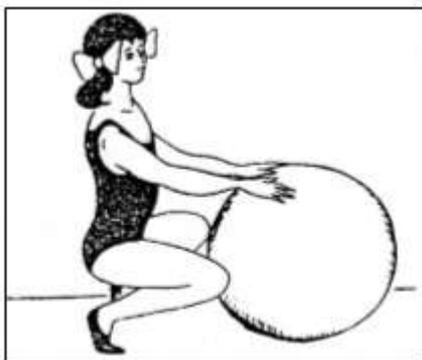
- Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровья» и технология ее применения в ДОУ. М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.

- Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. СПб.: СОЮЗ, 1997.

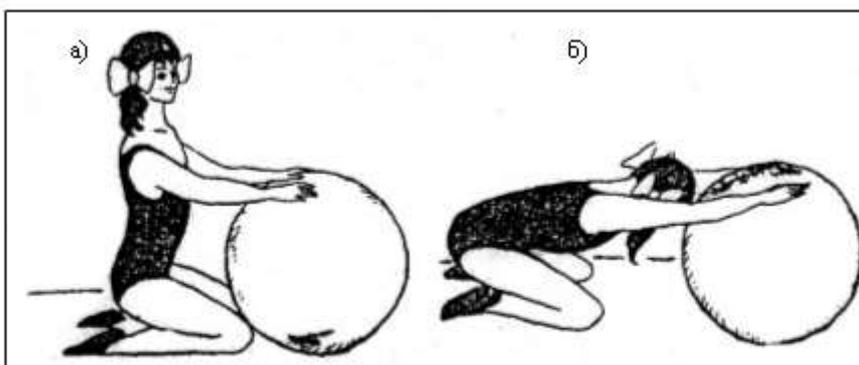
- журнал «Дошкольное воспитание» - № 6.2005 год, № 7.2008 год, № 10. 2008 год.

## Приложение

### Примерный комплекс упражнений с хоп-мячами



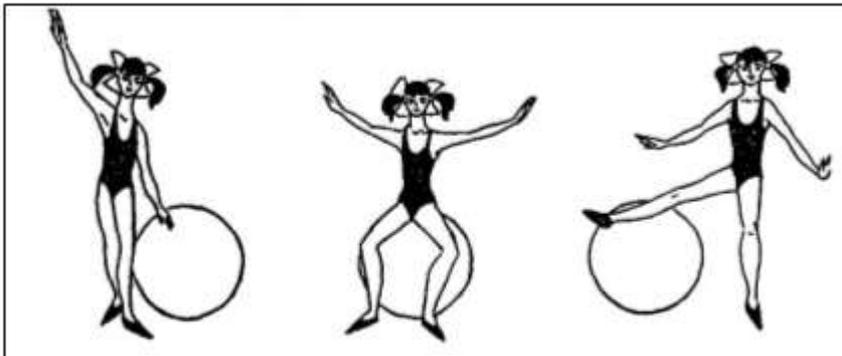
Присед с опорой руками на фитбол



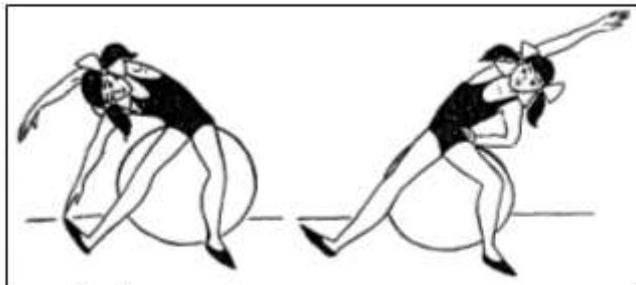
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;  
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



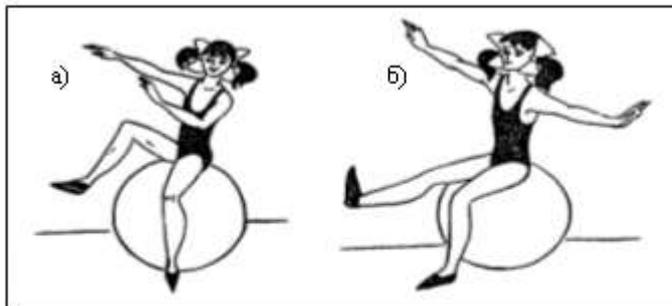
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя  
с опорой о фитбол



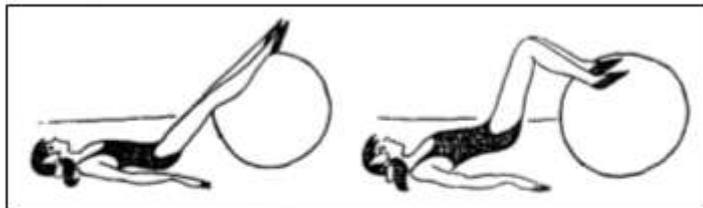
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



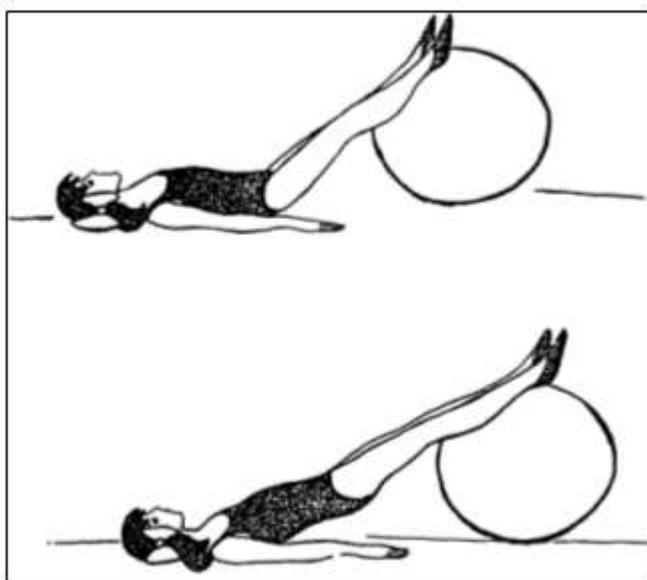
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



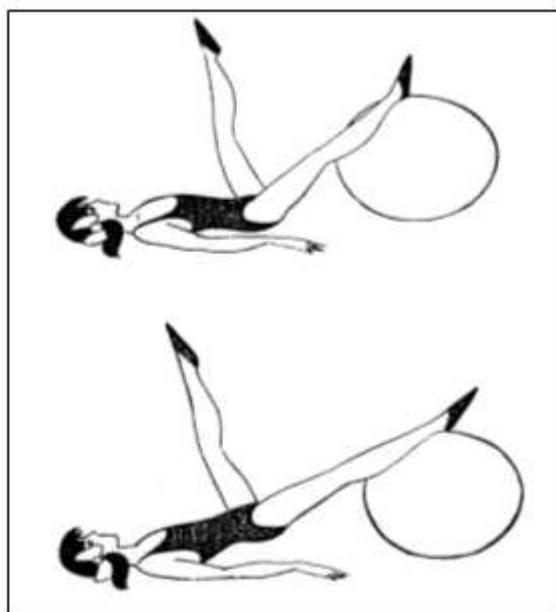
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямыми ног, руки в стороны – б



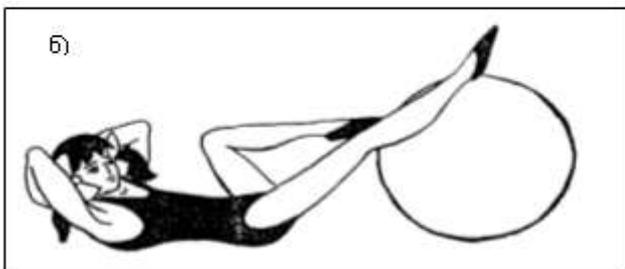
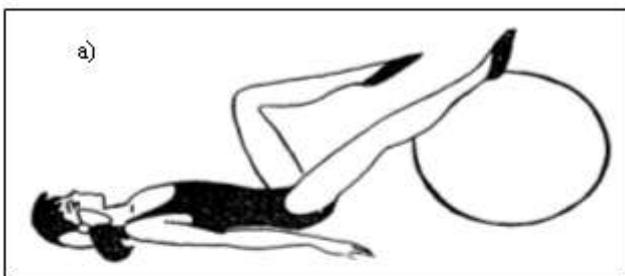
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



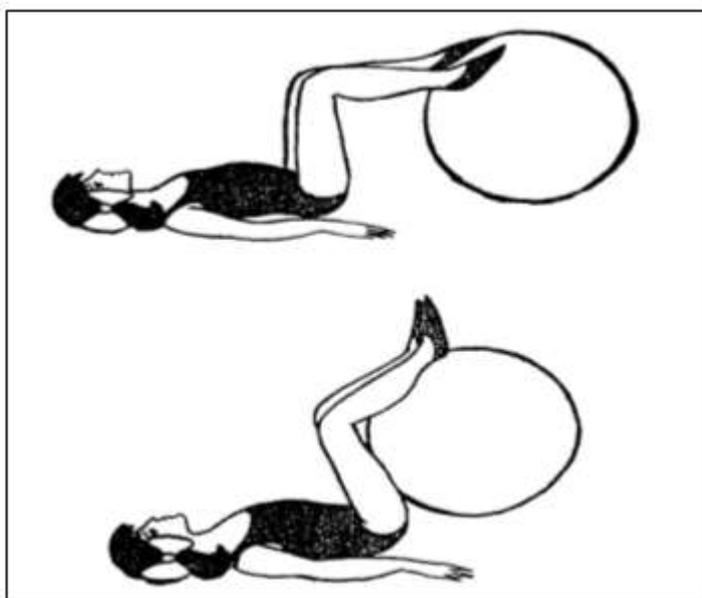
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



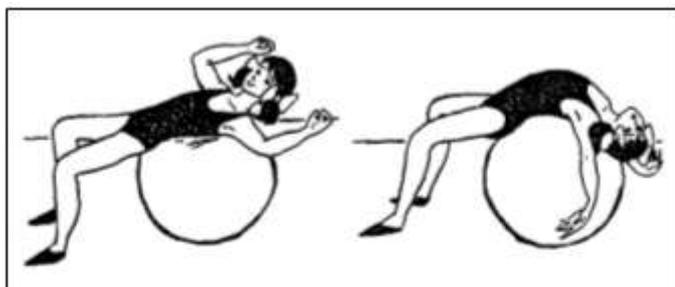
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



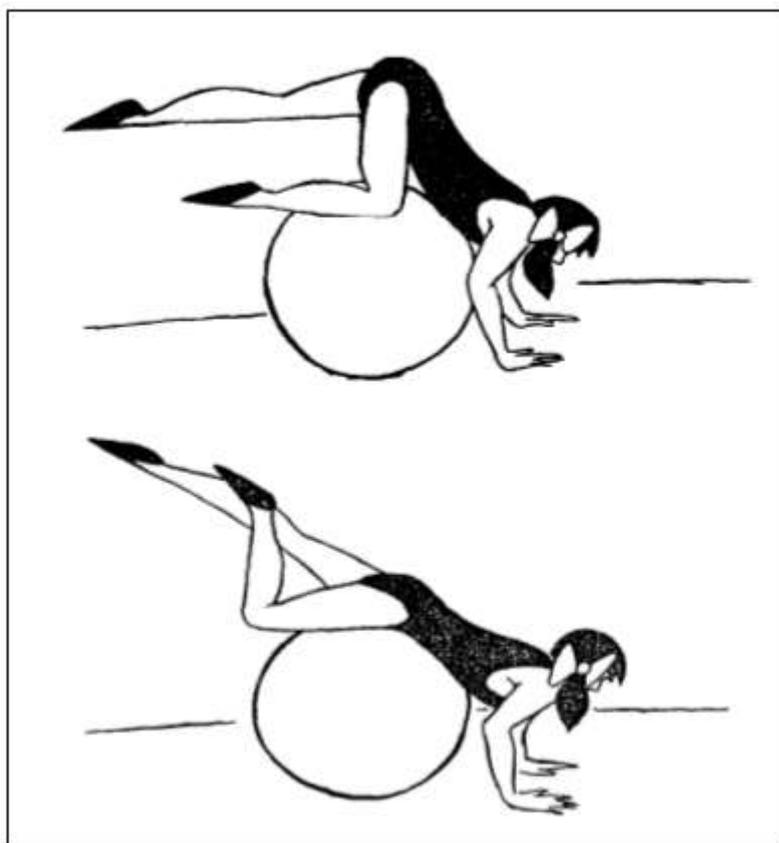
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



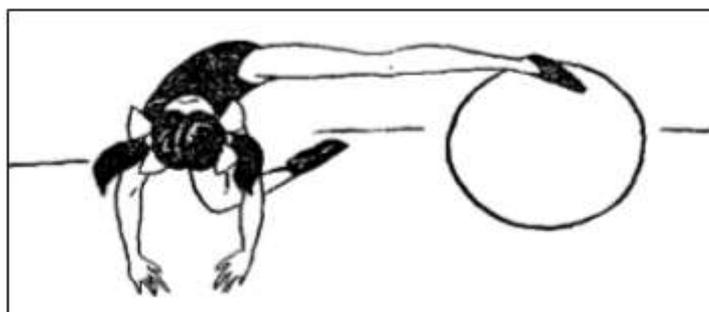
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



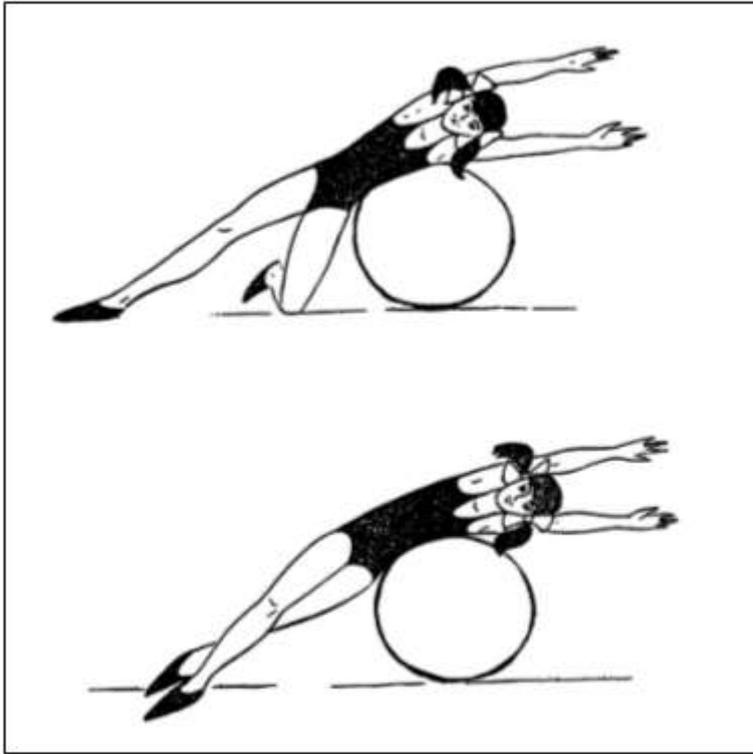
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



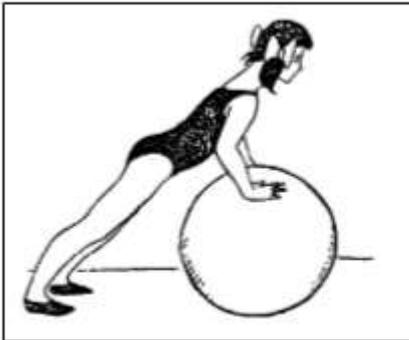
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



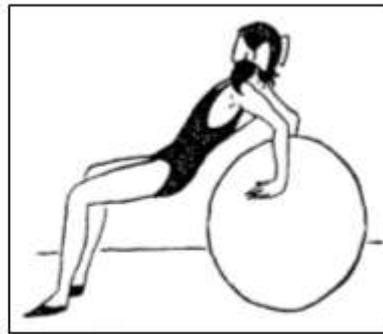
Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



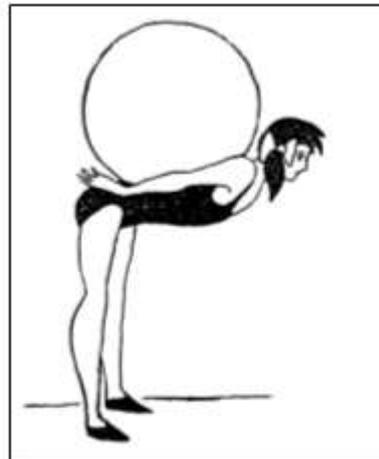
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



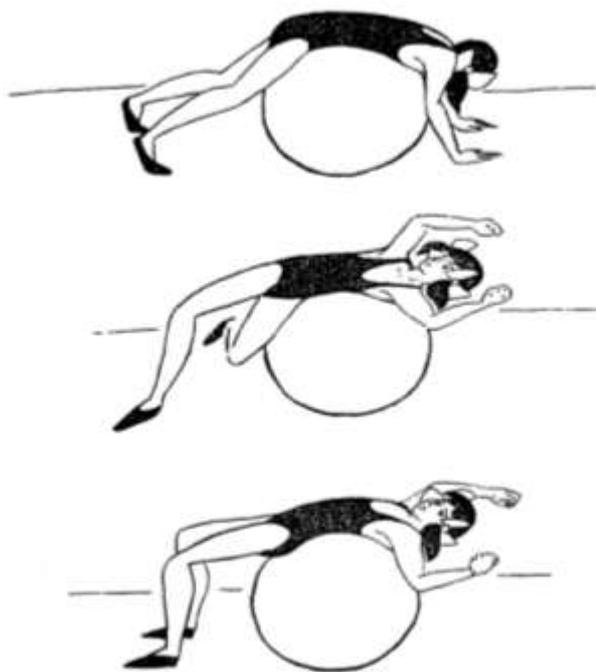
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



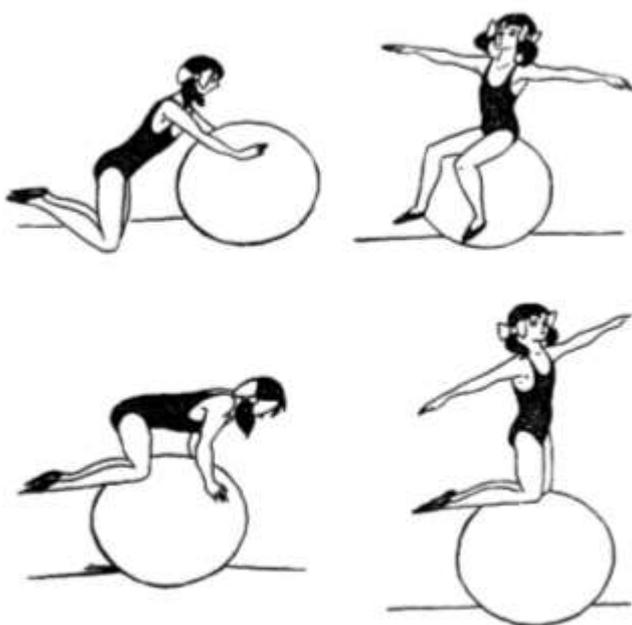
Упражнение в расслаблении, сидя на полу, фитбол сбоку



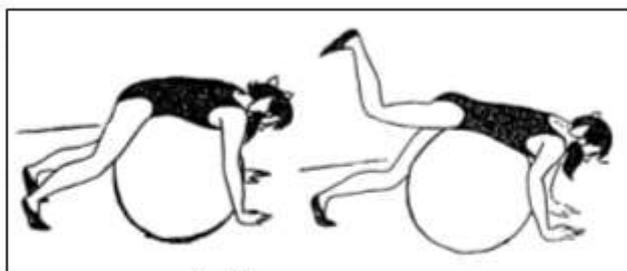
Упражнение в балансировке фитбола на спине



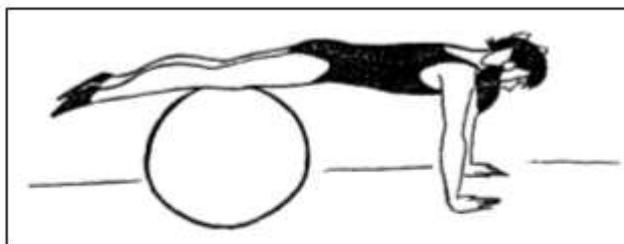
Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение лежа на фитболе на спине



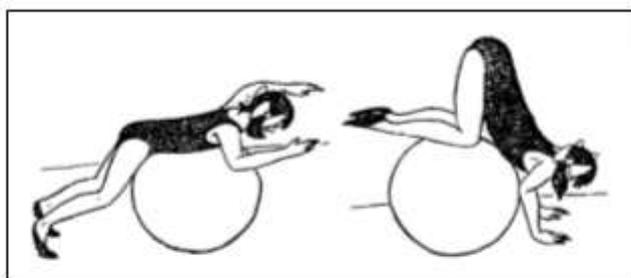
Виды балансировки на фитболе



Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе