

**Информационный лист на сайте учреждения
Центр игровой поддержке ребенка.**

Комплекс упражнений с фитболом

для детей 2 – 3 лет

«В стране непослушных мячей»



- Давай мы отправимся в волшебную страну? Я предлагаю отправиться в страну, где очень много красивых и веселых мячей. Бери с собой «друга» (мяч) и пойдём за мной.

- ходьба на носочках, на пятках мяч в руках;
- бег, мяч в руках.

- Теперь мы отправляемся в следующее путешествие, которое называется разминка с «другом»

1. «Спрячем мячик»

И. п. широкая стойка мяч перед грудью в прямых руках; 1- спрятать мяч за голову, 2-и.п. –(4 раза)

2. «Неваляшка»

И. п. широкая стойка, мяч положить на голову и крепко его удерживать. 1- повернуться вправо, 2-и.п.; 3- влево; 4-и.п.

3. «Часики»

И. п.-широкая стойка, мяч прижат к груди, локти разведены в стороны. 1- наклон вправо, тик; 2-и.п.-так; 3-влево, тик, 4-и.п.-так, (4раза)

4. «Покатаем»

И. п. сидя на коленях, мяч на полу перед собой, прокатить один раз вокруг себя в одну сторону, затем в другую (2 раза)

5. Прыжки на двух ногах возле мяча «прыгаем как мячики»;

Ой, наш мячик устал, надо на него подуть (дыхательные упражнения)

Молодец! Хорошо размялись!

А теперь я приглашаю на полянку, где живут большие задания.

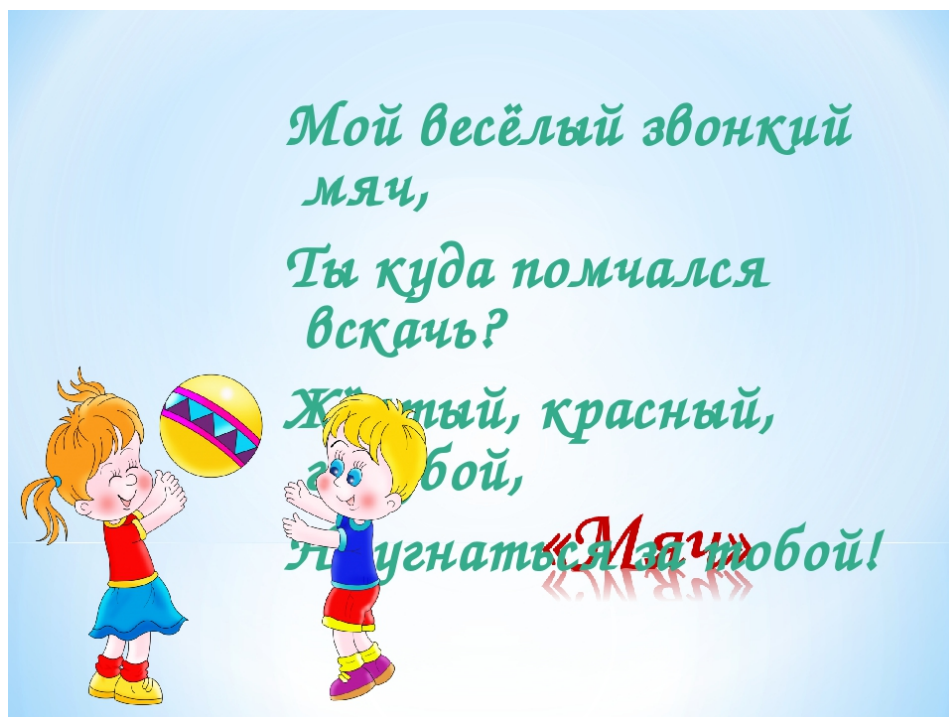
- прокатить мяч по скамейке;
- пробежать по мату с мячом в руках;
- прыжки через гимнастические палки с мячом в руках;
- Какой молодец! Справился со всеми заданиями!

Еще у меня есть друг, который хочет с тобой поиграть. А ты хочешь поиграть с мячиком?

-да

-но для начала нам надо превратиться в мячик. *Вокруг себя повернись и в мячик превратись*

Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»



Ребенок прыгает на двух ногах, затем убегает от катящегося мяча-Зраза).

- Вокруг себя повернись и в ребенка превратись...
- Массажный мячик тоже хочет с нами поиграть.

Самомассаж рук с мячом-ежиком

Упражнения с мячом-ёжиком

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк:
Мяч летает между рук.



- В завершении занятия давай раскрасим на память мяч любимым цветом!

