**Введение**

Доказано, что ребенок: приобретает основную часть информации об окружающем мире в период от рождения до 5 - 6 лет жизни. Это период интенсивного психического и физического развития детей, который наиболее важен для последующего становления гармоничной личности человека в целом, поэтому нужно вовремя выявить и развить в ребенке его безграничные потенциальные возможности.

Выбирая занятия для ребенка, необходимо помнить, что интеллектуальная, творческая, эмоциональная и физическая сферы деятельности важны в равной степени. Очень часто родители делают упор на развитие интеллекта и творчества своего ребенка, забывая об огромном значении двигательной активности малыша.

От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Именно поэтому залогом правильного развития является гармония.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания с самого детства. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей немного.

Оздоровление детей - это целенаправленная, систематически спланированная работа, как всего коллектива образовательного учреждения, так и родителей в частности, на длительный период времени.

Дошкольный возраст - самый благоприятный период для выработки привычек, в том числе и к здоровому образу жизни, которые в сочетании с обучением приведут к положительным результатам.

Лучшее решение проблемы оздоровления дошкольников – детский фитнес, т.е. организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленная на поддержание и укрепление здоровья ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни. Основной целью фитнеса является баланс хорошей физической формы и душевного равновесия.

***Фитбол – гимнастика***

***Характеристика фитбол-гимнастики и фитбол-аэробики***

С древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечений. Родоначальницей игр принято считать Англию.

В настоящее время накоплен значительный опыт по применению мячей. В практике мячи различной упругости, размеров и веса используются в спорте, педагогике, медицине для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Мячи большого размера - фитболы, или гимнастические мячи, - появились сравнительно недавно.

**Фитбол-гимнастика** - это новая форма занятий па физическому воспитанию и коррекции осанки. Она проводиться на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. В разных странах занятия на мячах имеют различные названия: Resistr-a-ball, bodyball, Swiss-ball, Fitball и отличаются методикой проведения.

Гимнастика на мяче (Fitball) наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мячей для оздоровления занимающихся.

В 1955 году швейцарский врач физиотерапевт **Сюзан Кляйн-Фогельбах** впервые применила фитболы с лечебной целью в занятиях с больными церебральным параличом. Позднее, в 1970 году, она выступила с докладом об этой методике на Международном конгрессе по реабилитации в Амстердаме. Ее работа «гимнастика с мячами для функциональной кинетики» была опубликована в 1980 году.

Одной из ее учениц и последовательниц стала американская врач физиотерапевт **Джоан Познер-Майер**, применяющая с 1989 года до настоящего времени мячи для реабилитации больных после травм опорно-двигательного аппарата. Также ею разработаны оздоровительные программы для детей.

В 1992 году в США **Майк и Стефания Моррис** разработали программы, которые используются в оздоровительных группах.

Различные лечебные оздоровительные программы по фитбол-гимнастике применяются в странах Европы уже более пятидесяти лет. Опыт работы специализированых, коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран: Швейцарии, Италии, Германии, США и др. – подтвердил, что упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, так как они обладают положительным эффектом.

С 1996 года активно развивается новое, современное направление оздоровительной аэробики аэробика на фитболах. Фитбол-аэробика по сравнению с другими видами занятий аэробикой дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организм занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнении осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

**Оздоровительное воздействие фитбол-гимнастики на организм занимающихся**

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся. Упражнения с мячом способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астеноневростический синдром и др.

За счет вибрации при выполнения упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятия сидя на мяче сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении.

Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников, обладает обезболивающим действием.

Известно, что механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. Непрерывная вибрация действует успокаивающе и выполняется детьми сидя, не отрывая ягодиц от мяча. Прерывистая вибрация в быстром темпе обладает возбуждающим эффектом. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, корригировать имеющиеся нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости без использования специальных валиков и приспособлений в области кифоза или лордоза. Известно, что почти каждый ребенок имеет разную длину нижних конечностей, что приводит к перекосу таза и деформации позвоночника. Мяч за счет своих упругих свойств неравномерно действует на седалищные бугры, выравнивая таз и корректируя сколиотические отклонения позвоночника в грудном и поясничном отделах без всяких дополнительных приспособлений. При сидении на мяче через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник, включая и область черепа, что способствует изменению динамики спинномозговой жидкости. Упражнения в исходном положении сидя на мяче, тренируют мышцы тазового дна, что тоже очень важно, так как слабые мышцы способствуют патологическим явлениям мочевыводящей системы: энурезу, опущению почек и внутренних органов. Тренировки на мяче еще хороши тем, что они стимулируют естественное взаимодействие мышц талии. Мышцы пресса и поясницы «подстраиваются» друг под друга, уравновешивают взаимную силу, и это является лучшей профилактикой поясничных недомоганий.

При методически правильно построенной программе занятий и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы сидения, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета, так как в работу включаются более глубокие мышечные группы для поддержания равновесия, что способствует укреплению мышц туловища и нормированию правильной осанки.

Цвет фитбола также имеет воздействие на организм занимающихся. Теплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи. Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества.

Зеленый цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени.

Упражнения на мяче способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают общее стимулирующее влияние на организм, активизируют моторное висцеральные рефлексы, а также благотворно влияют на суставы, увеличивая их подвижность и эластичность.

Занимающиеся меньше болеют, у них появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

**Цели и задачи фитбол-гимнастики**

Фитбол-гимнастика позволяет решать **оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи**:

- учиться правильно сидеть на фитболах;

- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;

- учиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;

- укреплять различные группы мышц;

- формировать и закреплять навык правильной осанки; тренировать способность удерживать равновесие;

- развивать двигательные способности: силу, координацию, гибкость;

- учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками;

- учиться выполнять танцевальные движения;

- развивать музыкально-ритмические и творческие способности;

- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности и др.

**Цель занятий фитбол-гимнастики**

Развитие музыкально - ритмических и творческих способностей в целях досуга, отдыха и развлечений (массаж, игры, танцы и др.)

С целью профилактики и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)

Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, функции равновесия)

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;

- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движении;

- для развития танцевальности и музыкальности;

- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

**Основы безопасности и эффективности и использования на занятиях гимнастических мячей**

***Правильный выбор размера мяча***

Размер подходящего гимнастического мяча определяется пропорциями тела занимающегося. В положении сидя на мяче тазобедренные и коленные суставы ребенка должны быть согнуты под прямым углом или угол в коленном суставе должен быть немного больше прямого - 95-100 градусов. Если рост ребенка находится в промежутке между двумя пунктами (смотри таблицу), у него длинные ноги или избыточный вес, то возможно использовать мяч большего размера, который в случае необходимости, можно подогнать под конкретного человека незначительным сдуванием. Наиболее часто используемые в детском саду размеры мячей колеблются от 45 до 55 сантиментов в диаметре; для инструкторов по физическому воспитанию допустимо использовать мячи размером 65-75 сантиметров.

Как показывает практика, большинству детей нравятся самые большие из всех имеющихся мячей. В связи с этим, педагог должен объяснить, что правильно подобранный и надутый мяч способствует как большей эффективности занятий, так и снижению риска травм.

|  |  |
| --- | --- |
| **Рост** | **Размер мяча** |
| Дети 1-2 лет | 35 см или 65 см |
| Дети 3-5 лет | 45 см |
| От 120 до 150 см | 55 см |
| От 151 до 170 см | 65 см |
| От 171 до 190 см | 75 см |

*Ребенок в возрасте 1-2 лет не может заниматься на мяче самостоятельно, поэтому для специальных упражнений с поддержкой рослого использует мяч диаметром 65 см.*

Для адаптации к занятиям дошкольников разного роста и физического развития, можно изменять размер мячей, варьируя их жесткость. Полные, а также физически или умственно неполноценные дети, достигают лучших результатов при занятиях на больших, не полностью надутых мячах: К этой группе Дошкольников относятся дети с физически ограниченными возможностями (церебральный паралич или мышечная дистрофия); и дети с умственными, эмоциональными или поведенческими нарушениями. Нередко в этой группе детей применение физио-ролла, мяча в форме земляного ореха, дает лучшие результаты, нем использование круглого гимнастического мяча.

***Инструкция по надуванию мячей***

В новой коробке с гимнастическим мячом должны находиться мяч и затычка или стопор. Если коробка была раздавлена при перевозке, то существует вероятность, что мяч тоже может быть поврежден. Поэтому, перед надуванием следует исключить наличие повреждений. В дальнейшем, перед каждым использованием необходимо проверять наличие дыр, глубоких царапин или проколов. *Не пытайтесь заклеивать мяч, если он порван или проколот.*

Правильно надуть мяч можно только при комнатной температуре. Кроме того, для надувания мяча необходим большой объем воздуха под Низким давлением, поэтому для работы не подойдет велосипедный насос, подающий небольшой объем воздуха под высоким давлением. Лучше всего использовать электрический компрессор или ручной насос от резинового матраца с конической насадкой. Машины и станции шиномонтажа обычно оборудуются компрессорами, позволяющими надувать сразу большое количество мячей. Помните, что Вам потребуется коническая насадка. Можно надувать мяч, ориентируясь не на давление, а на размер. На большинстве мячей напечатан максимально возможный диаметр. Если мяч надут слишком сильно, может произойти перерастяжение винила и снижение прочности мяча. Как говорилось ранее, возможно использование не полностью надутого мяча, однако, необходимо помнить, что в этом случае он должен быть достаточно большим, чтобы сохранить прямые углы сгибов при сидении на нем.

Чтобы проконтролировать степень надувания мяча, с помощью линейки или рулетки сделайте отметку максимального диаметра (высоты) на стене или двери. Затем нагнетайте воздух в мяч. Воткните затычку в отверстие, измерьте мяч, положив линейку горизонтально на вершину, и сопоставьте размер с предварительной отметкой на стене или двери. При необходимости поддуйте или сдуйте мяч.

*Не надувайте мяч больше указанного максимального диаметра!*

***Безопасность помещения***

Выполнение нескольких простых требований к помещению позволяет повысить безопасность занятий на гимнастических мячах.

1. Веред началом каждого занятия необходимо пылесосить или протереть пол, убедиться в отсутствии в зале острых предметов, таких как камешки, булавки, кнопки и скрепки. Убедитесь, что одежда и украшения детей не могут повредить мячи.

2. Для каждого ребенка следует организовать место для занятий, поскольку для ребенка естественным является желание придвинуться поближе к партнеру или группе. Наилучшим образом для организации пространства подходят резиновые нескользящие коврики, паласные квадраты или любой другой вариант зрительного ограничения пространства, позволяющего оставаться в его пределах во время занятия на гимнастических мячах.

3. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей! Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотом позвоночника.

4. Следует избегать длительного хранения мячей под прямыми солнечными лучами или рядом с источниками тепла.

**Одежда для занятий**

Одежда должна быть комфортной и не ограничивающей полный спектр движений. Джинсы и обтягивающие бедра брюки обычно слишком тесны для занятий на мяче. Длина шорт должна доходить, по меньшей мере, до колен, так как незащищенная кожа часто прилипает к мячу, ограничивая движения и вызывая дискомфорт.

Для занятий на мячах рекомендуется обувь с резиновой подошвой. С целью закаливания организма можно заниматься босиком или в носках.

**Правильное положение сидя на гимнастическом мяче**

Правильный подбор мяча определяется только возможностью правильной посадки на нем. Следует обратить внимание, что расположение ног под прямым (или чуть большим) углом способствует формированию правильной осанки в положении сидя. для обеспечения максимальной стабильности и правильной осанки, ступни должны располагаться на ширине плеч и смотреть вперед. При использовании слишком большого мяча увеличивается угол сгибания коленных и тазобедренных суставов, что заставляет человека отклоняться назад.

Перед началом занятия следует убедиться, что каждому занимающемуся правильно подобран размер мяча - использование слишком маленького мяча уменьшает угол сгибания бедер и коленей, вызывая дискомфорт. Педагог должен объяснить детям, как подбирать мяч.

**Варианты выполнения упражнений с фитболами**

Большое разнообразие упражнений фитбол-гимнастики дает возможность *классифицировать их по назначению* (использованию) мяча:

1. При использовании мяча как предмета можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с мячом в руках в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа и др.), а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и т.д.

2. Мяч как опора применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лежа (мяч под спину, под живот, под бок, а также лежа на спине мяч под ногами и т.д.)

3. Можно использовать мяч и как ориентир при выполнении различных подвижных игр, эстафет, а также при выполнении таких упражнений, как: наклон назад прогнувшись из положения стоя на коленях до касания руками мяча или наклон вперед из положения сидя ноги врозь и т.д.

4. Как амортизатор и тренажёр мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног, а также для развития функций равновесия.

5. Мяч как отягощение (в руках, ногах, на голове) применяется в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа и т.д., для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры.

6. Мяч можно использовать как препятствие для перешагивания, перепрыгивания и различных видов прокатывания на нем (на животе – вперед и назад, сидя – вправо и влево).

7. Фитболы применяются и в качестве массажера при выполнении упражнений в парах. Один занимающийся лежит на животе, другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спину партнера (прокатывания, постукивания, вибрационные и круговые движения).

Гимнастика на фитболе - это щадящая, ног эффективная гимнастика – отличный способ привести себя в форму!

|  |  |
| --- | --- |
| **Исходное положение** | **Варианты выполнения упражнений** |
| Стоя, мяч  на полу | Прокаты мяча по прямой:  различные виды ходьбы с прокатом мяча, вокруг мяча;  наклоны к мячу вперед, в сторону;  приседания с опорой о мяч;  элементы футбола;  махи ногой вперед, в сторону и назад с опорой о мяч. |
| Стоя, мяч в руках | Все виды ходьбы и бега:  отбивы мяча на месте и с ходьбой;  приседания с мячом в руках;  наклоны вперед, в сторону, назад;  виды прыжков на двух и на одной  ноге;  броски и ловля мяча;  сжатие мяча руками. |
| Стоя на коленях | Движения мячом вверх, в сторону,  назад;  наклоны вперед, в сторону;  броски мяча вверх и ловля;  броски вперед лицом и спиной к основному направлению. |
| Сидя на мяче | Покачивание на мяче;  движение прямыми руками вперед, в стороны, вверх, назад;  наклоном назад, в сторону;  наклоны вперед, в сторону в  комбинации с движениями руками и ногами;  попеременные махи ногой вперед;  покачивание на мяче с опорой на одну ногу. |
| Сидя на полу | Сжатие мяча руками;  наклоны вперед, в стороны, назад;  броски мяча вверх, вперед, назад. |
| Лежа на полу на животе | Движение мячом вверх, в стороны,  назад;  ползание вперед, в сторону, назад;  повороты на спину; сжатие мяча;  комбинации движения мячом с движениями руками или ногами. |
| Лежа спиной на мяче | Подъем верхнего пояса от мяча;  поворот на живот; удержание  равновесия с опорой на одну ноту;  покачивание на мяче;  различные движения ногами  (сгибание – разгибание голеностопом, в коленном суставе, отведение в сторону). |
| Лежа животом на мяче | Стоя на коленях: различные движения руками, отведение ноги в сторону, назад; сжимание мяча;  поворот в стороны, переход в  положение с прямыми ногами;  покачивание вперед-назад с небольшой амплитудой; повороты на спину и обратно; перемещая ладони по полу вперед, изменять точку контакта с мячом и, принимая положение в упоре на руках, выполнять отжимания от пола с опорой на мяч двумя ногами, одной ногой; упражнение ногами «ножницы». |
| Лежа на полу | Различные виды ползания на спине;  прокаты мяча ступнями, то же в сочетании с махом ногой вверх;  повороты на живот с зажатым мячом ногами или руками; удержание равновесия при опоре стопами о мяч, подняв таз. |

**Приложение 1**

**Игры с фитболами**

**Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста**

Комарик и воробей

Игра для самых маленьких. Все дети - «комарики» — присели на корточки и спрятались за свои мячи.

Воспитатель - «воробей» — летает и спрашивает: «Жив-жив-

жив! А где мне присесть?»

Комары, высовывая головки из - за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з».

Воробей: «А что же съесть мне?» Комары: «З-з-з-з».

Воробей: «Слышу голос комара, съесть его пришла пора».

Все «комарики» разлетелись и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров». Если «комарик» присел за свой домик, то «воробей» его поймать не может.

Зайцы и волк

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок  
На зеленый на лужок,  
Травку щиплют, кушают,  
Осторожно слушают:  
Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

Собака и утки

Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай,  
Наших уток не пугай.  
Утки наши белые  
Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегаю на свои мячи и садятся на них.

Тучи и солнышко

Воспитатель выбирает мяч - «солнышко», а все остальные — мячи - «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель творит следующие слова:

«Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили».

Дети отвечают хором:

«А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит:

«А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!»

После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», тучки со своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

**Игры с фитболами для детей среднего дошкольного возраста**

Горячий камень

Дети стоят по кругу. В руках у ведущего мяч – «горячий камень». Он начинает передавать мяч ребятам, стоящим в кругу. Поскольку камень горячий, ребята должны передавать его в быстром темпе, чтоб не обжечься. Ребенок, который задержал мяч выходит из игры.

Путешествие в Москву

Дети сидят на мячах в кругу, имитирующем аэродром.

Ведущий произносит:

«Я лечу в Москву, всех с собой возьму».

Дети, оставив мячи, оставив мячи, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т.д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка», дети должны как можно быстрее занять свой мяч.

Ребенок, который остался без мяча, будет ведущим в последующей игре.

Бездомный заяц

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» прыгают по залу. По команде воспитателя «Все в дом» - дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры.

В каждой последующей игре мячи сокращаются.

Лиса и тушканчики

Выбирается один ребенок - «лиса», задача которого — переловить всех других детей - «тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!»‚ и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

«Ну, погоди!»

Дети друг за другом шагают по залу с мячом в руках. По сигналу воспитателя, на слово «заяц» — дети садятся на фитбол, «волк» — поднимают мяч над головой.

**Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста**

Гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы.

Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По панде «Стоп!» мяч останавливается на каких— либо двух играющих. Остальные дети хором кричат:

«Раз, два, три — беги!».

Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается проигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

Космонавты

Играют две команды. Дети строят две «ракеты» Для этого все мячи располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам,  
На какую захотим,  
На такую полетим.  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше всех «пробудет в полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

Найди свой мяч

Играют две команды: одна сидит на шах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие встают, с закрытыми глазами делают 6 - 8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу:

«Стоп!

дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

Дракон

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках у первого ребенка мяч - «голова дракона», последний ребенок – «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не распалось

Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, тоесть «два дракона».

Два барана

Играют по два человека. Воспитателем выделяется узкая полоска зала - «мост», на котором и произойдет битва «двух баранов». Два ребенка сидят на мячах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнера с мяча или «с моста».

Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.