

УДК 796
ББК 75.5/7
К893

Рецензенты:

к.п.н., профессор *Биндусов Е.Е.*

к.п.н., доцент кафедры ТиМФКиС *Лепешкина С.В.*

Кузьменко, М.В., Касап, Л.В. Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников. Учебно – методическое пособие. Изд. 2-е, испр. и доп.– Моск. гос. акад. физ. культуры, – Малаховка, 2012. – 114 с.: ил.

Учебно-методическое пособие подготовлено авторами на основе собственного многолетнего опыта, а также систематизации литературы. Все упражнения, представленные в книге, проиллюстрированы и классифицированы с учетом основных исходных положений, принятых в занятиях с фитболом. Даны методические рекомендации по составлению комплексов и организации занятий с большими гимнастическими мячами.

Адресовано студентам вузов физической культуры, специалистам в области дошкольного и школьного образования, педагогам дополнительного образования и массовым читателям.

*Одобрено и утверждено научно-методическим Советом МГАФК
в качестве учебно-методического пособия*

© М.В. Кузьменко, Л.В. Касап, 2012

© Московская государственная академия физической культуры, 2012

Содержание

| | |
|--|-----|
| Введение | 4 |
| Истоки..... | 6 |
| Влияние занятий фитбол – гимнастикой на организм занимающихся | 7 |
| Характеристика упражнений..... | 12 |
| Методические рекомендации по организации занятий | 16 |
| Образно – игровая ритмическая гимнастика с использованием фитболов..... | 19 |
| Рекомендации по составлению комплексов гимнастики | 25 |
| Упражнения, выполняемые из различных исходных положений: | |
| I. Стоя, мяч в руках..... | 31 |
| II. Стоя, мяч на полу | 39 |
| III. Стоя на коленях, сидя на пятках, мяч на полу | 46 |
| IV. Сидя на мяче | 47 |
| V. Лежа животом на мяче, упоры лежа (таз, бедра или ноги на мяче)..... | 58 |
| VI. Лежа спиной на мяче..... | 64 |
| VII. Сидя, мяч в руках или ногах | 67 |
| VIII. Лежа на спине, мяч в руках или ногах..... | 71 |
| Упражнения в парах | 76 |
| Упражнения с инструктором..... | 80 |
| Упражнения в движении..... | 81 |
| Подвижные игры и эстафеты | 83 |
| Комплекс образно-игровой ритмической гимнастики для детей 5 – 6 лет | 93 |
| Комплекс образно-игровой ритмической гимнастики для детей 4–5 лет | 104 |
| Список используемой литературы..... | 114 |