

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