

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №64 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №64  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 3 от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом №64  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
(Е. В. Тимофеева)  
Приказ № 11 от 11.09.2023 г.



**Подписано цифровой подписью:  
Тимофеева Елена Васильевна**

DN: E=uc\_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760,  
OGRN=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6,  
строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство  
России

Причина: Этот документ утверждён  
Местонахождение: Санкт-Петербург  
Дата: 11 Сентябрь 2023 г. 16:38:41

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Фитбол»**

**Возраст обучающихся (4-5 лет)  
Срок реализации 1 год**

**Разработчик: Егорова Мария Михайловна,  
педагог дополнительного образования**

**Санкт - Петербург**

**2023 год**

## Содержание

		Страница
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	5
2.1	Учебный план работы по программе	5
2.2	Календарный учебный график	6
2.3	Требования к уровню освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
2.4	Оценочные материалы (педагогическая диагностика) достижения детьми планируемых результатов	8
2.5	Организация и формы взаимодействия с родителями(законными представителями) обучающихся	10
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	11
3.1	Максимально допустимая образовательная нагрузка	11
3.2	Методические материалы, средства обучения и воспитания	11
3.3	Приложение	13

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основания разработки программы (документы и программно-методические материалы)	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 №1155); -Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; -Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»; -Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017г. N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»; -На основании СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28</p>
Направленность	Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол» является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает повышенный уровень освоения знаний и практических навыков в области физического развития, формирование интереса к спортивным достижениям, здоровью и здоровому образу жизни.
Актуальность	В последние годы все больше внимания уделяется физическому развитию детей, возможности проявления двигательных способностей, актуализации двигательного потенциала каждого ребенка в различных игровых ситуациях, способствующих повышению уровня физического развития и улучшению компенсаторных функций. Фитбол-гимнастика - это современное направление физкультурно- оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

Новизна	<p>Новизной и отличительной особенностью данной Программы является: использование современного оборудования (фитбол - мячи), как средство оздоровления и развития физических качеств детей; мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора; все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач. Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.</p>
Адресат	<p>Дети дошкольного возраста (4-5 лет)  Знания, умения, навыки воспитанники демонстрируют своим сверстникам, участвуя в праздниках-соревнованиях.  Педагогическая целесообразность Программы объясняется развитием физических качеств и формированием интереса к спортивным достижениям, здоровью и здоровому образу жизни.</p>
Объем и сроки реализации программы	12 часов, 1 год
Цель программы	<p>Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, путём использования эффективности методик комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.</p>
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.</li> <li>• Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.</li> <li>• Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.</li> <li>• Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.</li> <li>• Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</li> </ul>

Условия реализации программы	<p>Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.</p> <p><i>Условия набора и формирования групп</i> - по желанию обучающихся и родителей (законных представителей).</p> <p><i>Условия формирования групп:</i> одновозрастные</p> <p><i>Формы проведения занятий:</i> совместная двигательная деятельность</p> <p><i>Формы организации деятельности обучающихся на занятии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);</li> <li>• групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь)</li> </ul> <p><i>Материально-техническое оснащение программы:</i></p> <p>Технические средства обучения:</p> <p>Компьютер, мультимедийное оборудование, фитбол-мячи, дидактический и наглядный материал:</p> <p>Дидактические игры:</p> <p>«Массажные мячи»; «Азбука здоровья»; «Театр на руке»; Картотека альтернативной коммуникации. Схемы. Картотека стихов и загадок. Картотека наглядного материала. Конспекты. Иллюстрации.</p>
Планируемые результаты освоения программы	<p>4-5 лет:</p> <p>самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора.</p> <p>способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию;</p> <p>сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений;</p> <p>способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.</p> <p>обладает необходимой координацией движений;</p>

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программой предусмотрен учебный план, в котором отражены названия тем, количество теоретических и практических часов, а также учтены формы контроля.

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество минут, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2	«Мой веселый, звонкий мяч»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение. Беседа, дидактическая игра, самостоятельная работа.
3	«Эти разноцветные мячи»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
4	«Паровозик»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение

5	«Гусеница»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
6	«Догони мяч»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
7	«Быстрый и ловкий»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
8	«Волшебный сон»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
9	«Лови мяч»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
10	«Ковбои»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
11	«Бусинки»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
12	«Птички в гнездышках»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
13	«Черепахи»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
14	«Обезьянки»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
15	«Веселые зайчата»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
16	«Воздушный шар»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
17	«Здравствуй, солнце!»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
18	«Зайчата»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
19	«Ручеек»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Открытое занятие для родителей
20	«Веселые старты»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
21	« Жуки»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
22	«Ветер»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
23	«Вместе весело шагать»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
24	«Непослушные мячи»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
25	«Лови мяч» закрепление	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
26	«Гонка мячей»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
27	«Два мяча»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
28	«Будьте здоровы»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
29	«Гусеница» закрепление	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
30	«Морские камушки»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
31	«Хитрая лиса»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
32	«Веселые затейники»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
33	«Буратино»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
34	«Сделай фигуру»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
35	«Вперед к победе!»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
36	Диагностика. Итоговые занятия	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Диагностика (наблюдение)
	ИТОГО:	12 часов	3 часа	9 часов	

## 2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол»

Объем и сроки освоения Программы определяются на основании уровня освоения содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей обучающихся и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023	31.05.2023	32	32	12 часов	1 раз в неделю

### 2.3 Требования к уровню освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол»

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Общекультурный	1 год	32 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование и развитие творческих способностей детей;</li> <li>-формирование общей культуры учащихся;</li> <li>-удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;</li> <li>-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>-укрепление здоровья и организация свободного времени</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение прогнозируемых результатов программы</li> <li>-презентация результатов на уровне учреждения</li> </ul>

## 2.4 Оценочные материалы (педагогическая диагностика) достижения детьми планируемых результатов

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение - анализ процесса и продуктов детской деятельности	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

Оценивание качества образовательной деятельности:

- поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- учитывает факт разнообразия путей развития ребенка;
- ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания качества образовательной деятельности для семьи, образовательной организации и для педагогов в соответствии с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве, разнообразием вариантов образовательной среды.

Оценка результатов освоения программы необходима для:

- выявления начального уровня развития способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- прослеживания динамики развития;
- проектирования и индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия
- прослеживания динамики развития;
- проектирования и индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение открытых занятий



### Диагностика развития физических качеств детей

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения: 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован; 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован. 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении; 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 3-4 лет

А - стопы расположены свободно, руки вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Задания для детей 4-5 лет

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

## 2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

<b>Месяц</b>	<b>Темы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Дополнительная информация</b>
<b>X</b>	Отчет о проделанной работе за учебный год	Общее родительское собрание Индивидуальные консультации	Наглядная информация: «Что такое фитбол-гимнастика»
<b>XI</b>	Рекомендации для подбора индивидуального комплекса упражнений	Индивидуальные консультации	Индивидуальные беседы на тему «Фитбол в домашних условиях»
<b>XII</b>	«Мой друг- фитбол»	Открытое занятие	Открытое занятие
<b>I</b>	«Фитбол. Как заниматься дома?»	Индивидуальные консультации	Стеновая информация «Мой друг фитбол»
<b>I</b>			
<b>III-</b>			
<b>IV</b>	Отчет о проделанной работе за учебный год	Общеродительское собрание Индивидуальные консультации	Фотовыставка «Чему я научился»
<b>V</b>	«Мой друг- фитбол»	Открытое занятие	Открытое занятие

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Максимально допустимая образовательная нагрузка (занятия)

На основании СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28

<b>Возраст обучающихся</b>	<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>Количество занятий <i>в неделю</i></b>	<b>Перерывы между занятиями</b>
4-5 лет	20 минут	$\frac{\quad}{1}$	<i>не менее 10 минут</i>

#### 3.2 Методические материалы

##### Реализуемые образовательные технологии

Для успешной реализации программы «Фитбол» используются различные педагогические технологии:

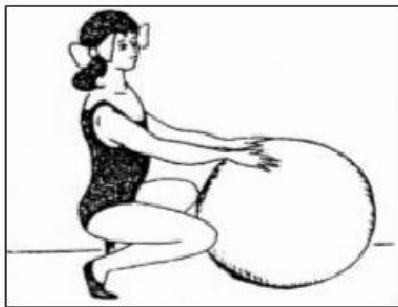
- игровые, т.к. ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста является игровая;
- информационно-коммуникационные – обеспечивают наглядность, доступность, устойчивый интерес к познанию нового, представляют новые возможности добычи информации;
- технологии деятельностного метода, развития критического и творческого мышления, которые обеспечивают самостоятельный поиск новых знаний на основе имеющихся знаний и опыта ребёнка. Ориентация на самостоятельную деятельность ребёнка органично сочетается с групповыми методами работы.
- здоровьесберегающие - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- лично-ориентированные технологии, которые ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов.

Для реализации Программы используются методические материалы и средства обучения и воспитания.

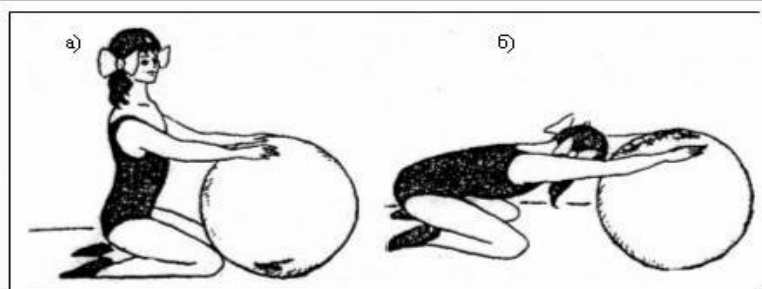
<b>Методические материалы и средства обучения и воспитания</b>	
Учебно-наглядные пособия	<p>Мячи – фитболы (диаметр 45 см)</p> <p>Схемы</p> <p>Иллюстрации</p>
Список литературы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебнометод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.</li> <li>2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.</li> <li>3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.</li> <li>4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.</li> <li>5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.</li> <li>6.Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.- М.:АРКТИ,2007.</li> <li>7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.</li> <li>8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.</li> <li>9. Колмыкова подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012.</li> <li>10. Никишина -класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. Методическое пособие с электронным приложением. М., Планета, 2012.</li> <li>11. Новикова представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.</li> <li>12.Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации. Волгоград, 2007.</li> <li>13. Степаненкова проведения подвижных игр. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2005.</li> <li>14. Степаненкова проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.</li> </ol>

### 3.3 Приложение 1

#### Примерный комплекс упражнений с мячами



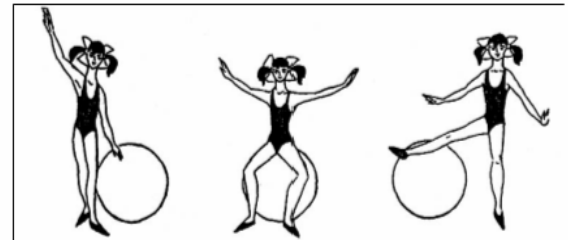
Присед с опорой руками на фитбол



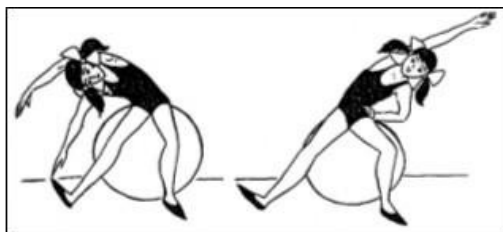
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а; откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



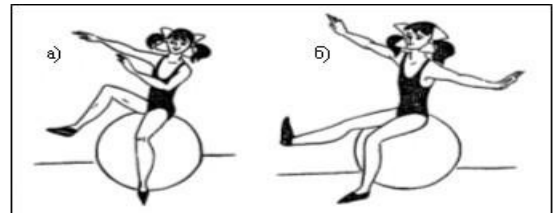
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя с опорой о фитбол



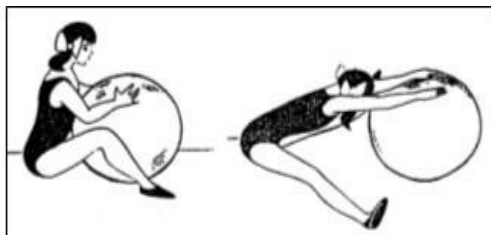
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



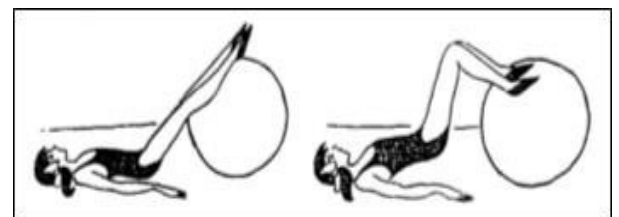
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



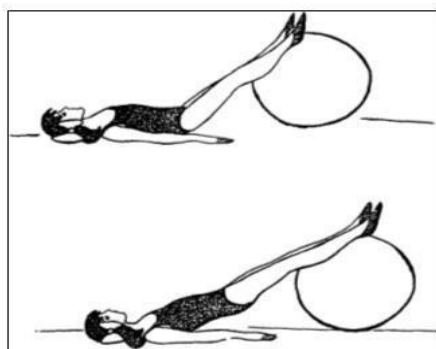
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



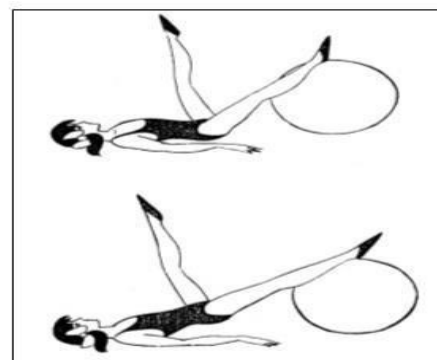
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



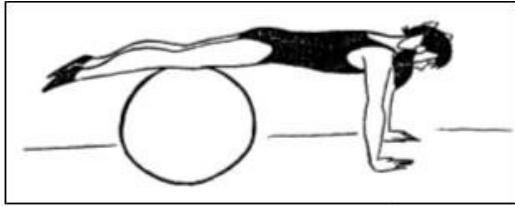
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



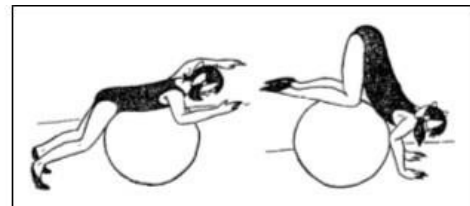
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



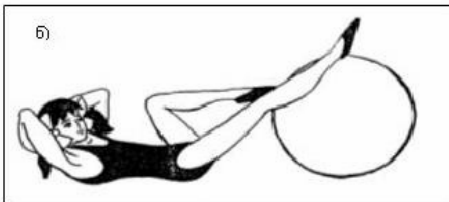
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



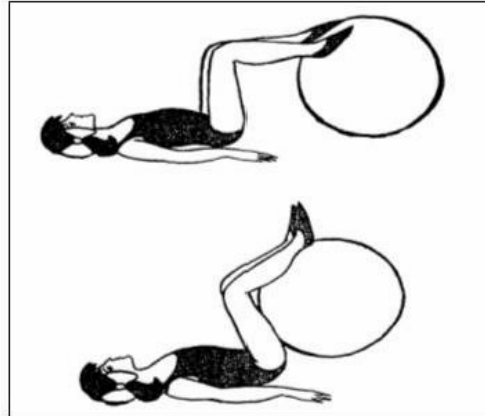
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



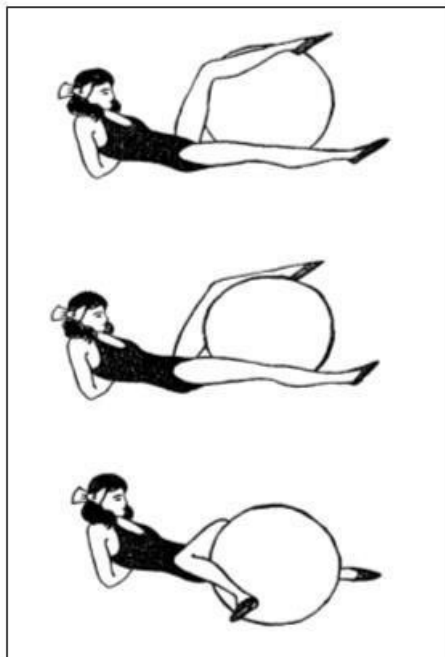
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



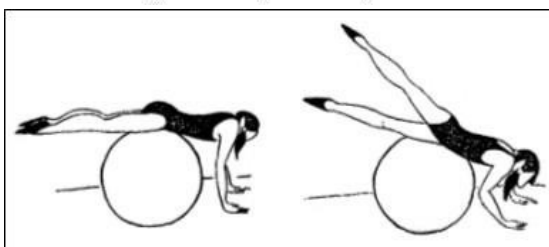
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



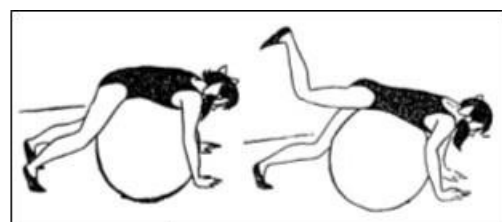
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



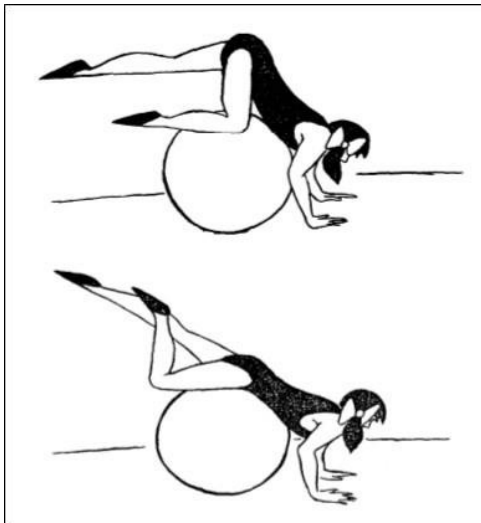
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользая левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



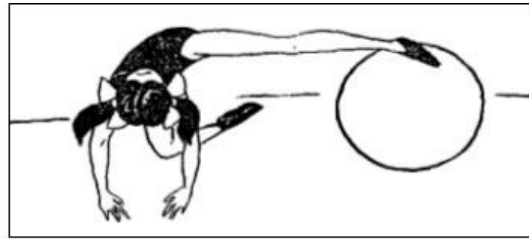
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



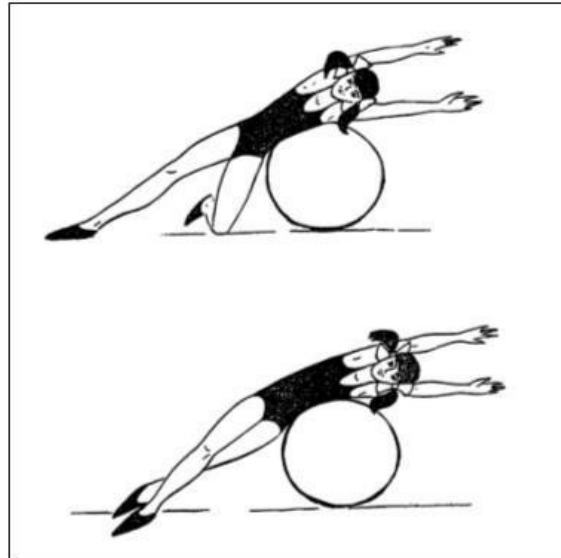
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



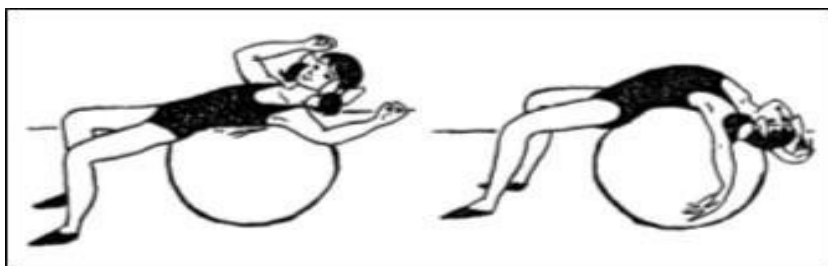
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



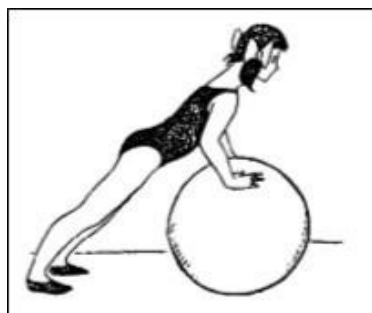
Из коленно-кистевых положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



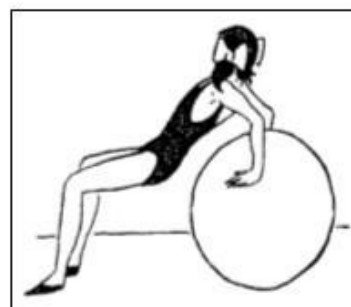
Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



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



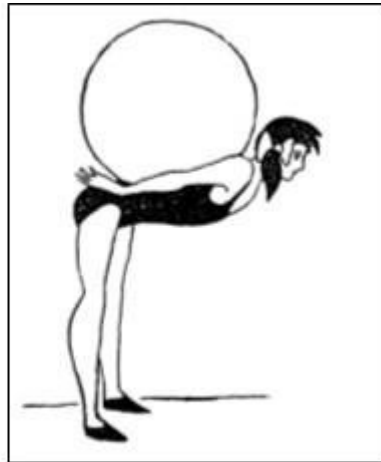
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



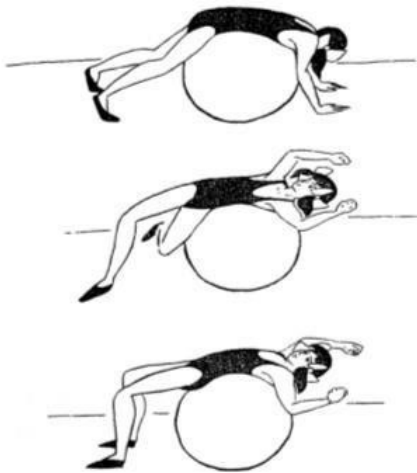
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



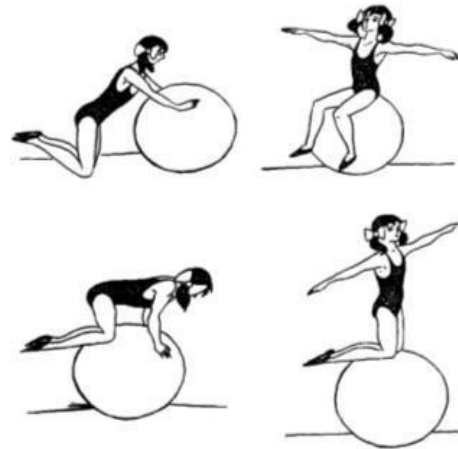
Упражнение в расслаблении,  
сидя на полу, фитбол сбоку



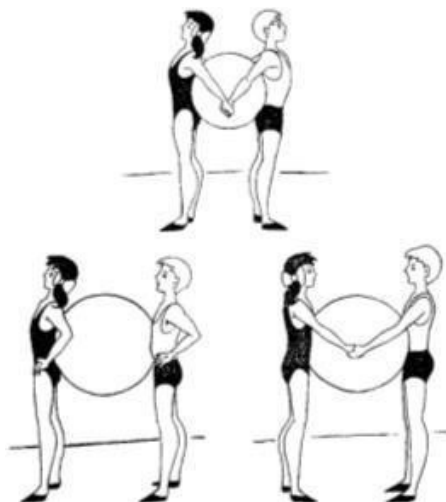
Упражнение в балансировке  
фитбола на спине



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



Виды балансировки на фитболе



Упражнения  
с фитболом  
в парах



