**Методическое пособие для инструктора по физической культуре ДОО**

**«Использование фитбола на занятии»**

**Введение**

Фитболы применяются для выполнения гимнастических упражнений с предметами в различных исходных положениях. Они также эмоционально украшают занятие, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка – прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

 Развитие мотивации к занятиям физической культуре, к овладению определенными знаниями и умениями

 Формировать у детей самопознание и управление состоянием собственного здоровья

 Овладеть умением работать с фитболом.

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

 Формировать правильно сидеть на фитболе;

 Покачиваться и подпрыгивать на фитболе;

 Выполнять упражнения в разных исходных положениях;

 Укреплять различные группы мышц;

 Формировать и закреплять навык правильной осанки;

 Тренировать способность удерживать равновесие;

 Выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;

 Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

**Этапы освоения упражнений с использованием фитболов.**

**1-й этап.**

**Задачи этапа и их реализация.**

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

 Различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

 Отбивать фитбол двумя руками на месте, в ходьбе;

 Передача фитбола друг другу, броски фитбола;

 Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».

**2. Правильная посадка на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

 Сидя на фитболе в твердой опоре (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу)

 Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения:

( поворот головы вправо – влево, поднимание рук вперед – вверх и в стороны, поднимание и опускание плеч, скольжение руками по поверхности фитбола, по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой)

**3. Базовые положения при выполнении упражнений: сидя, лежа, в приседе.**

Рекомендуемые упражнения:

 Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая . (встали руки в стороны, присели проверили положение)

 Стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе (присесть на пятки, фитбол прижать к коленям, вернуться в исходное положение)

 Лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки (покачивать фитбол ногами вправо – влево, руки вдоль туловища)

 Лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе (делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед – назад)

 Стоя на коленях на полу лицом к фитболу (разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе, ноги и руки упираются в пол)

**2-й этап.**

**Задачи этапа и их реализация:**

**1 . Сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

 Самостоятельно покачиваться на фитболе, выполнять движения руками (в стороны, вверх, вперед, вниз, круговое вращение)

 Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения (ходьба на месте, ходьба, высоко поднимая колени, приставной шаг в сторону, ноги врозь перейти в положение ноги скрестно)

**2. Тренировка равновесия и координации**

Рекомендуемые упражнения:

 Поочередно выставлять ноги (вперед, на пятку, в сторону, на носок, руки на фитболе )

 То же упражнение с различными положениями рук (одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону)

 **3. Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

 Наклоны вперед (ноги врозь, к выставленной ноге, с различным положением рук)

 Наклоны в стороны поочередно , сидя на фитболе (ноги на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны)

 Наклоны поочередно в разные стороны ( к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук)

 Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях (руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, круговые движения руками)

 Лежа на фитболе, руки в упоре на полу (сделать несколько шагов руками вперед и назад)

**4. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.**

 Рекомендуемые упражнения:

 Сидя на полу боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками (расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться)

 Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками (расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево – вправо)

**3-й этап.**

**Задачи этапа и их реализация:**

**1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.**

Рекомендуемые упражнения:

 Комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимися.

**2. Выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

 Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней (выполнять медленные пружинистые покачивания)

 Стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено на мяче, руки на полу (выполнять пружинистые движения назад);

 Сидя боком к фитболу на полу, дальняя нога от фитбола согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, (разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие).

**4-й этап**

**Задача этапа и ее реализация:**

**1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии**

Рекомендуемые упражнения:

 Лицом к фитболу, стоя на коленях, (перейти в положение лежа на животе. руки в упоре, одна нога согнута)

 Аналогичное упражнение (но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх)

 Сидя на фитболе, ноги вместе (наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева, то же прокат влево на фитболе)

 Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу (повароты в стороны, точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол)

 Лежа на спине на полу, ноги на фитболе (поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить мяч к ягодицам)