**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад общеразвивающего вида № 12**

**городского округа Самара**

443144, г. Самара, пр. Кирова, 317-а, тел. (846)956-93-57,

e–mail: [delfin12@samtel.ru](mailto:delfin12@samtel.ru)

**Кружковая работа по программе**

**«Оздоровительная фитбол-гимнастика для дошкольников»**

*Руководитель кружка:*

*инструктор по физической культуре*

*МБДОУ детский сад № 12 г.о.Самара*

*Гоньчаева Людмила Викторовна*

2011-2015г.г.

**Пояснительная записка**

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика» и др.  
Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.  
К одному из таких видов относится *«фитбол-гимнастика».* Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Одним из приоритетных направлений деятельности МБДОУ №12 является оздоровление воспитанников. Физкультурные занятия проводятся воспитателями групп. В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки.

[Для](http://ds82.ru/doshkolnik/557-.html) меня стала актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности «как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека».

[На основе](http://ds82.ru/doshkolnik/2713-.html) коррекционных методик Потапчук А.А. а также программы «Танцы на мячах», разработанной Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста, я разработала новые формы проведения физкультурных занятий, а впоследствии начала проводить кружковую работу с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Оздоровительно-развивающая программа кружковой деятельности «Оздоровительная фитбол-гимнастика для дошкольников» относится к физкультурно-оздоровительной направленности.

Гимнастические мячи большого размера появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, неврастения и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач.

Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Анализируя уже существующие программы по фитбол - гимнастике мы заметили, что все программы рассчитаны на занятия с детьми 6 лет и старше. Данная программа рассчитана на занятия начиная с 3 летнего возраста.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями.

При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

***Принципы построения программы***

При разработке программы базовой основой послужили теория и методика физического воспитания, оздоровительной физической культуры, детского фитнеса, врачебно-педагогический контроль.

Логику построения данной программы, её особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики и *специальным требованиям*:

• непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием разделов физкультурно-оздоровительной программы ДОУ и фитбол-гимнастики;

• целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного (кружкового) образования;

• личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения программ;

• наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

Оздоровительная работа на занятиях по фитбол-гимнастике строится на *основных принципах*: доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей; постепенность - от простого к сложному; повторяемость и систематичность занятий.

**Целью** программы является содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием **задач** направленного воздействия на организм занимающихся.

1. *Оздоровительно- коррекционные задачи.*

• содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;   
• гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;  
• содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

• формировать и закреплять навык правильной осанки;

• содействовать профилактике плоскостопия;

• содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно- сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;

• способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;  
• развивать мелкую моторику рук;

• способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

1. *Образовательные задачи.*

• вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;

• формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;

• содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

• способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;  
• прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

1. *Воспитательные задачи.*

• воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

• формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;  
• развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;  
• способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;  
• воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;  
• содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;

**Содержание программы**

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения.

Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем.

В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности, кружковой работе, физкультурных занятиях.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в различных мероприятиях. Основные формы работы – кружковые и физкультурные занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

*Продолжительность одного занятия*в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий два в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

*1) Подготовительная часть* включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

*2)* *В основной части* занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

*3) Заключительная часть*: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

**Методика проведения**

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при [обучении детей](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=xuLFj8PIych1Hnuz9VdhVMTLZazRxvAmhCQiCrtvEBcuIN1U1g04MAdeJUgSzOfKUbuLssuGOrI*hDgrqMZR6cwWwj50teRF35XLufWfzQD5tHOceovXE5*1*-I11jLb3WRu2aqgRN7pgsOZ*cAIpq8LQ0U0bxEghTLtJpl*y04cAHj6ZIZkmvVKQkZIkbrPeKjaipp-b0sRwNFLD4s8khTkwXe1G1Bg7yznmoBd8*oUy5JTzndYPASm75VRMd*LI5fV9zMzfQrxuaYItPokoDxSYizipJpOcQzxU4eN86TJEeUTtidCqR2ZczNFkZkgAcJHMqVNI8B2f2elOOE3FRTFLc2Y6v2yBDRhjK-g6btbHNK0MStEiRS6Q0U3W9FAZ7LBjW-R3Hl-gZKgI16CAoua8IPXLevreBu7uLN9qusV2FM*gS7OK0*l4WsEZey9qorYNknSONnO8225) физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат»

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упраж­нений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

**Список используемой литературы:**

1. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
2. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
3. [Крючек Е.С.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=крючек%20е) [Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=аэробика.%20содержание%20и%20методика%20проведения%20оздоровительных%20занятий): Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
4. [Кудра Т.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=кудра%20т) [Аэробика и здоровый образ жизни](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=аэробика%20и%20здоровый%20образ%20жизни): Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
5. 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.
6. [Овчинникова Т.С.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=овчинникова%20т), [Потапчук А.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=потапчук%20а) [Двигательный игротренинг для дошкольников](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=двигательный%20игротренинг%20для%20дошкольников). - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
7. [Попова Е.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=попова%20е) [Общеразвивающие упражнения в гимнастике](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=общеразвивающие%20упражнения%20в%20гимнастике). - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
8. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
9. [Теория и методика физического воспитания](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=теория%20и%20методика%20физического%20воспитания) /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С.-П. 2007.
11. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

**ПО «ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКЕ**

**ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

***1 год обучения.***

***Содержание упражнений во 2 младшей группе***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **Основные задачи** | **Рекомендуемые упражнения** |
| Сентябрь  Октябрь  Ноябрь | Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. | - «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;  - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола;  - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» |
| Декабрь Январь  Февраль | Обучить правильной посадке на фитболе. | -«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);  - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:  а) повороты головы вправо—влево;  б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону;  в) поднимание и опускание плеч;  г) скольжение руками по поверхности фитбола;  д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;  е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.  - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». |
| Март Апрель  Май | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | *-«Руки в стороны» и.п:.* стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;  -«*Бег в рассыпную*» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;  -«*Приседания* «*и.п.: —* упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фит­боле. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коле­ням; на счет 2 — вернуться в *и.п.;*  *-«Горка» и.п.:* лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.  - *«Покачивание»* Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;  *-«Шагаем по фитболу»* *и.п.:* лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;  - «*Переходы»* переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в *и.п.;*  *- «Подними фитбол» и.п.:* лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;  - *и.п.:* лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;  - «*Передача*» *и.п.:* лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытя­нуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;  - *«Перекат»* *и.п.:* стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.  Подвижные игры *(см. Приложение)* |

***2 год обучения***

***Содержание упражнений для средней группы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **Основные задачи** | **Рекомендуемые упражнения** |
| Сентябрь  Октябрь Ноябрь | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. | -« Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;  -«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.  - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;  - Подвижные игры» |
| Декабрь  Январь Февраль | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. | -«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;  - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;  -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.  -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;  -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; |
| Март  Апрель  Май | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | - «Наклоны» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;  - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;  -«Пошагаем» *и.п:.* сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в *и.п.;*  -«Переход» *и.п:.* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;  -«Выше ноги» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;  -«Махи ногами» *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;  - «Кит» *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;  - «Вверх ногу» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  - «Лесенка» *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;  - выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову.  - «Покачаемся» *и.п:* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  - «Наклоны» *и.п:* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.  -Подвижные игры. *(см. Приложение)* |

***3 год обучения.***

***Содержание упражнений для старшей группы.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **Основные задачи** | **Рекомендуемые упражнения** |
| Сентябрь  Октябрь  Ноябрь | Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. | -«Крылышки» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед  «Махи ногами»- *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.  - *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;  - *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; |
| Декабрь  Январь  Февраль | Научить выполнению упражнений на растягивание с исполь-зованием фитбола. | -«Растяжка» *и.п:* стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;  -«Каток» *и.п:* стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;  -Подвижные игры |
| Март  Апрель  Май | Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе | -«Наклоны» *и.п:* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  - *и.п:* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.  Повторение изученного. Подвижные игры. *(см. Приложение)* |

***4 год обучения.***

***Содержание упражнений для подготовительной группы.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **Основные задачи** | **Рекомендуемые упражнения** |
| Сентябрь  Октябрь  Ноябрь | Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. | -«Махи» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;  -упражнения ранее разученные. |
| Декабрь  Январь  Февраль | Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. | - «Прокати» *и.п.:* в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;  - «Поворот» *и.п.:* лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;  *-* «Прокатись» *и.п.:* стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.  -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь;  -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу; |
| Март  Апрель  Май | Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. | «Наклонись»*-и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;  *-* «Повороты»*и.п.:* лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;  -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;  - «*Подкати*» *и.п.:* лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вер­нуться в *и.п.;*  -(*Различные упражнения из приложения*)  Подвижные игры*.* |

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

**1. «Догони мяч»** в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.

**2. «Попади мячом в цель»** прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

**3. «Докати мяч»** катить мяч до цели ногами или руками.

**4. «Толкай ладонями» -**толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

**5. «Толкай развернутой ступней»** толкать мяч вперед ногой.

**6. «Бусины».** В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

**7. «Сбор урожая».** Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

**8. «Лохматый пес».** Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.

**9. «Замри».** Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

**10. «Смена направления»** Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

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

**1. «Пятнашки сидя»** - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

**2. «Пятнашки в беге»** - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

**3. «Пятнашки мячом»** - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

**4. «Третий лишний»** - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

**5.«Тоннель»** - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

**6. «Бой петухов»** - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

**Упражнения на фитболе.**

**1. «Веточка»** Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

**2. «Качели»** Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

**3. «Лягушка»** Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

**4.«Собачка виляет хвостиком»** Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

**5. «Кругосветное путешествие»** Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

**6. «Ножки танцуют»** Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

**7.** Упражнение **«бокс»** руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

**8. «Клюем зернышки».** Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

**9. «Юла».** Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

**10. «Пружинка»** - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.

**11. «Лошадки»** - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.

**12. «Хлопки»** - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.

**13. «Рыбка»** - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.

**14. «Помашем хвостиком»** - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

**15. «Паук»** - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.

**Упражнения на мячах для увеличения подвижности позвоночника и суставов.**

1. И. п. – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

2. И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперёд-назад.

3. И. п. сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить тоже с левой рукой.

4. И. п. – лёжа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны вверх, ноги в упоре на полу.

5. И. п. – лёжа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

6. И. п. – сидя на фитболе, глубокий наклон вперёд. Руками обхватить находящийся между ногами фитбол.

7. И. п. сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперёд, руки в упоре на мяче сзади.

8. И. п. – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной, затем к другой ноге.