Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №36

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка на тему:

"Фитбол-гимнастика, как средство развития двигательных качеств детей младшего и среднего возраста"

Разработано

руководителем физического

воспитания ГБДОУ №36

Андреевой А.А.

Санкт-Петербург

2013

Методическая разработка на тему:

"Фитбол-гимнастика, как средство развития двигательных качеств детей младшего и среднего возраста"

Содержание:

1. Введение

2. Характеристика основных двигательных качеств

3.Основная цель, задачи  развития двигательных качеств дошкольников средством фитбол- гимнастики.

4. Особенности методики развития двигательных качеств дошкольников средствами фитбол- гимнастики

5. Материально-техническое оснащение процесса обучения

6. Учебно-тематический план знятий

7. Приложение:

1)Подвижные игры с фитболами используемые на занятиях

для детей младшего и среднего возраста

2)Комплексы дыхательных упражнений

8. Заключение

9.Список литературы

1. Введение

Содержание методики развития двигательных качеств в дошкольных учреждениях по-прежнему носит классический характер. Но вместе с тем все чаще и чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физических упражнений в новых интерпретациях.

В качестве одного из видов воспитания физическое воспитание представляет собой воспитательно-образовательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитуемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т.д.). Однако физическое воспитание имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов воспитания. Они заключаются в том, что характеризуют, прежде всего, процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития двигательных качеств человека, совокупность которых в решающей степени определяет его физическую дееспособность.

 В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста решаются следующие образовательные задачи:

1.формирование двигательных навыков и умений,

2. развитие двигательных качеств,

3.привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний по охране собственной жизни и здоровья.

 Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползанье, ходьба, бег, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов. Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через ров в игре «волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

       Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.). Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, дан в  программах «Программа воспитания и обучения в детском саду», «Детство» но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации воспитателей.

 У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

 В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

2. Характеристика основных двигательных качеств

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

     К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег и ходьба между предметами, и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

     Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Глазомер – способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

    Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на опору, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель – расстояние до цели и т.д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

     Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

     Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание велосипеде, ходьба, бег по скамейке по доске), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

          Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомо -физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

     Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, катание на санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.  Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются, и это также способствует развитию выносливости.

3.Основная цель, задачи  развития двигательных качеств дошкольников средством фитбол- гимнастики.

Цель:

Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни. Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

Задачи: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.

2. 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).

3. 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;

4. Особенности методики развития двигательных качеств дошкольников средствами фитбол- гимнастики

Занятия фитбол-гимнастикой начинаются с младшей группы. С младшего возраста дети получают представления о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Начиная со среднего возраста вводится больше пружинистых упражнений, которые улучшают подвижность суставов и повышают эмоциональное состояние ребенка.

В младшем и среднем дошкольном возрасте 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 фитбол-гимнастике. 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 аудиозаписи, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Ведется индивидуальный подход к каждому ребенку в процессе обучения упражнениям, для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха.

Основная форма занятий **«**Фитбол-игра**»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр, проведение сюжетных занятий, ритмических композиций. Занятия включают в себя общеразвивающие упражнения с использование разных исходных положений, ходьба, бег, прыжки, перекаты, упражнения на дыхание, релаксацию.

Занятие кружка проводится с детьми младшего-среднего возраста, один раз в неделю, по длительности в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности, занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

5. Материально-техническое оснащение процесса обучения

* Мячи для занятий фитбол-гимнастикой (40-55см). Для правильного подбора мяча ребенку следует сесть на мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90 гр. или чуть больше.
* Не скользкое покрытие пола
* Дополнительный инвентарь: платки, погремушки, гантели, гимнастические палки, массажные и теннисные мячи, ленточки малые, кегли.
* Аудиоаппаратура
* Аудиозаписи
* Гимнастические маты
* Гимнастическая стенка
* Оборудованное место для хранения фитболов

6. Учебно-тематический план занятий

**Младший и средний возраст**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяцы | задачи | Тема занятия | Кол-во  занятий | Примечание |
| октябрь | * Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. * Обучить правильной посадке на фитболе. * Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | «Колобок-веселый бок» | 2 | Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;  - «Веселый колобок» передача фитбола друг другу, броски фитбола;  П.и. «Догони мяч», «Мяч по кругу», «Докати мяч»  Дых. Упр. «Горячий колобок» |
| «Прогулка в осенний лес» | 2 | Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) имитация животных.  - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. П.и. «Догони мяч, как лисичка». «Толкай ладонями, как зайка». «Толкай развернутой ступней, как мишка». Дых. Упр. «Подуй на листик» |
| ноябрь | «Веселые ножки» | 2 | Поочередное выставление ног на пятку, вперед, в стороны, руки на фитболе. П.и. - «Островки». Образное выполнение упражнений под музыкально-ритмическую композицию «Маруся» |
| «Озорные утята» | 2 | С фиболом в руках бег в рассыпную, бег между предметами, приседание, покачивание, переходы. Образное выполнение упражнений под музыкально-ритмическую композицию «На веселых на утят, быть похожими хотят «Дых упр. «Пошипи» |
| декабрь | * Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. * Научить сохранению правильной тренировки равновесия и координации. * Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными исходными положениями на фитболе. | «Путешест  вие на поезде» | 2 | Прыжки на фитболе, Перекаты с колен лицом к фитболу. Лежа на спине передача, поднимание фитбола. Упражнения для верхнего плечевого пояса. П.и. «Закати мяч». Дых упр. «чух-чух» |
| «Зимняя сказка» | 2 | Сидя на фитболе покачивание с движением ног, ходьба на месте, не отрывая носков в разном темпе. П.и. «Спрячься в сугроб». Ды хупр. «Согрей ладошки» |
| январь | «Ловкие зайчата» | 2 | Сидя на фитболе, упражнения с различным положением рук, наклоны вперед, к ноге, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. П.и. «Зайцы и волк». Дых упр. «Звук З » |
| «К нам приехал цирк» | 2 | Сидя и лежа на фитболе махи ногами, лесенка, перекаты, равновесие. Упражнения из разных и. п. П.и. «Попади мячом в цель». Дых упр. «Надуй шарик» |
| Февраль | «Мы веселые ребята-акробаты» | 2 | Упражнения - сидя боком к фитболу на полу, стоя в упоре на одном колени, боком к мячу. Перекаты. П.и. "Найди свой мяч". Дых. Упр. «Язык трубочкой» |
| «В мире птиц» | 2 | Упражнение «Крылышки» лежа на животе на фитболе. Махи ногами из разных и.п. Наклоны к фитболу сидя на полу. П.и . «Цапли и лягушки». Дых упр. «Имитация вороны» |
| март | * Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. * Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. * Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. | «Поиски необыкновенного цветка»  «Волшебные бусы» | 2 | Ходьба, сидя на мяче, Покачивание на мяче, упражнения для мышц плевого пояса. П.и. "Собери букет". Дых. Упр. «Ветер». |
| 2 | Упражнения с мячом в руках. Перекаты, наклоны, выпады с мячом. П.и. "Бусины". Дых упр. "Сдуй бусинку". |
| апрель | «История про гусеничку» | 2 | Лежа на животе, мяч между ног перевороты и ползанье. Перекаты. П.и. «Гусеница кусает хвост». Дых. Упр. «звук Г» |
| «Загадочная Африка» | 2 | Упражнения в упоре лежа на животе на фитболе, лежа спиной на фитболе. П.и. «Обезьянка за бананом». Дых. Упр. «Порычи, как лев». |
| май | «В гости к лягушатам» | 2 | Прыжки на фитболе с продвижением, наклоны, упражнение, сидя ноги врозь, стопы на фитболе. П.и. "Цапли и лягушки". Дых. Упр. «звук К». |
| Танец «Ква-Ква» | 2 | Образное выполнение упражнений под музыкально-ритмическую композицию «Ква-ква». Дых.Упр. «Ветерок» |
| всего | | | 32 | Учебных часа |

Подвижные игры с фитболами используемые на занятиях

для детей младшего и среднего возраста

**Догони мяч**

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

**Попади мячом в цель**

Прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

**Докати мяч**

Катить мяч в среднем темпе до цели руками или ногами.

**Толкай ладонями**

Толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

**Толкай развернутой ступней**

Толкать мяч вперед ногой в среднем темпе по ориентирам.

**Закати мяч**

Катить мяч двумя руками до ориентира, толчком рук закатывая его в воротики.

**Бусины**

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

**Собери букет**

Все дети сидят на фитболах. Водящий - «Садовник» ловит детей - «Собирает цветы», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку. После каждый произносит название цветка, которым он был.

**Зайцы и волк**

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок. На зеленый, на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

**Гусеница кусает хвост**

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч - «голова гусеницы», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «две гусеницы».

**Найди свой мяч**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

**Цапля и лягушки**

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-квас.

Да квас, квас, квас!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

Комплексы дыхательных упражнений

**Пошипим**

Исходное положение стоя, руки вдоль туловища. Спокойно вдохнуть, слегка прогнувшись. Наклонится вперед - выдох. На выдохе произносить звук «Ш». 3-4 раза.

**Воздушный шар** (дышим животом, нижнее дыхание)

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытя­нуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцен­трировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночно­му столбу, пупок как бы опускается.

Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - жи­вот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивает­ся к спине.

Повторить 4—10 раз.

**Волшебный шар** (среднее, реберное дыхание)

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются непод­вижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

**Надуй шарик** (верхнее дыхание).

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку поло­жить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным под­нятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

**Ветерок** (очистительное, полное дыхание)

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаб­лено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

**Язык «Трубочкой»**

Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, запол­нить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3.Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4.Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

**Насос**

1.Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2.Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3.Выдох произвольный.

Повторить 3—б раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Заключение

Положительный эффект методики развития двигательных качеств дошкольников возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических и социально-бытовых факторов.

Крупнейший педагог и педиатр Е.А. Аркин в книге «Дошкольный возраст» подчеркнул, что физическая культура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укрепления здоровья. Он считал, что физическая культура в дошкольном возрасте есть «культура чувств, внимания, воли, красоты, культуры всего характера»

Список литературы

1. Веселовская С.В., О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
3. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. - М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
5. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни Учеб. пос. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
6. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
7. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников программа развития. - М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
8. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий учебное пособие для воспитателей - М.: Айрис-пресс, 2008.-96
9. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
10. Лукина Г.Г.,Семенова Т.В. Профилактика нарушений осанки у детей 5-6 лет средствами фитбол-гимнастики. СПб. Научно-методических трудов. Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста. СПб: Белл,2004.-стр.121-125.
11. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь,2002.-476с.
12. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь,2001.
13. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с. Попова Е.Г.
14. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры, учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
15. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений./Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
16. Сайкина Е.Г. «Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений»\\.Теория и практика физической культуры.-07.2004.-стр.43-46.
17. Сайкина Е. Г.,Фирилева Ж.Е.,Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-Пресс»,2004-128с.
18. Сайкина Е. Г. «Мой веселый, звонкий мяч» (фитбол-аэробика для детей) СПб. «Детство-пресс» Дошкольная педагогика 2005.
19. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14лет. М.:Новая школа,1994.
20. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Танцы на мячах. Оздоровительно - развивающая программа по фитбол - аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Спб., Из-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.