**Методическая разработка**

 **«Детский фитнес с использованием фитбол-мячей в детском саду»**

(возраст детей от 3 до 7 лет)

Составитель: инструктор по физической культуре Павлова О. В.

**Пояснительная записка**

 Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

 Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствуют повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Т. А. Соловьева (1997) справедливо указывает, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

 Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол – большой мяч диаметром 45 – 78 см, который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

 Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001):

 • Развитие двигательных качеств;

 • Обучение основным двигательным действиям;

 • Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

 • Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

 • Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

 • Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

 • Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

 • Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

 • Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;

 • Развитие мелкой моторики и речи.

***Цель:***

 • Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

***Задачи:***

*Оздоровительные:*

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

*Образовательные:*

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

*Вспомогательные:*

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол-гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку, способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

*Для организации работв по программе необходимо создать следующие условия:*

 • физкультурно-музыкальный зал;

 • приобрести фитбол-мячи, индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста;

 • коврики по количеству детей;

 • магнитофон, музыкальный центр, аудиокассеты и диски;

 • разработать конспекты занятий совместной деятельности;

 • составить график занятий и совместной деятельности;

 • проведение занятия совместно с воспитателем (для соблюдения техники безопасности).

***Содержание***

 Занятия с фитболами можно начинать 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 повышают эмоциональное состояние ребенка и активируют на дальнейшее сотрудничество с педагогом.

 В основе игр с фитболом 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 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут. Количество занятий два в неделю.

**Оборудование**: мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой.

**Подготовительная часть**

Ходьба вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т. д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении – сидя на мяче (выполняется сидя на мяче, с пружинящими движениями). Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

*Упражнения:*

 • Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.

 • Повороты головой направо - налево. Темп медленный.

 • Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.

 • Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.

 • Повороты туловища направо – налево. Темп средний.

 • «Лестница» - поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно то же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу).

 Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

 • Ходьба, сидя на мяче, вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

 • Ходьба, сидя на мяче, вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

 • Прыжки на мяче как можно выше, отрываясь от пола.

 • Прыжки, сидя на мяче. Вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

**Основная часть**

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лежа на мяче (на спине, на животе), лежа на коврике (на спине, на животе).

*Упражнения стоя:*

 • Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)

 • Стоя на коврике, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)

 • «Маятник». Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх

 • Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить и «змейкой», постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп

 • Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении

 • Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.

 • Катание мяча друг другу

 • Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны

 • Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево

 • Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые.

 • Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

*Упражнения, сидя на мяче:*

 • Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны

 • Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны

 • Ходьба вперед, не отрывая ягодиц от мяча, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на спине, удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь, идти назад

*Упражнения, лежа на коврике, на спине:*

 • Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами. Катание мяча вперед – назад, сгибая и выпрямляя ноги

 • Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

 • Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик

 • Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза

*Упражнения, лежа на коврике, на животе:*

 • Лежа на коврике, на животе, руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд

*Упражнения, лежа на мяче, на животе:*

 • «Качалочка». Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени

 • Лежа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые, не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд

 • Лежа на животе, на мяче. Руками упереться в пол. Сгибать и выпрямлять ноги поочередно или одновременно. Ноги не касаются пола.

 • Лежа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые, параллельно полу

 • «Самолет». Лежа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд

*Упражнения, лежа на спине, на мяче:*

 • «Звездочка». Лежа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд

 • Перекаты на спине вперед – назад. Лежа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног

 • «Мостик» на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребенка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами

**Заключительная часть**

 В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лежа на мяче, на релаксацию, в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

***Программные задачи*** для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

*1-е занятие:*

 • Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса

 • Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки

*2-е занятие:*

 • Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса

 • Разучить первые четыре упражнения на фитболе

*3-е занятие:*

 • Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений

 • Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе

4-е занятие:

 • Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений

 • Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

**Методика проведения**

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

 В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

 В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

 Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей 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. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

 Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а так же, как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные сопровождения 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 упраженения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат», «Паровоз» и т.д.

 Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

 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. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме 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.

**Список используемой литературы**

1. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина СПб, 2011
2. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. С.В. Веселовская, М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
3. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма. Клубкова Е. Ю., СПб, 2001
4. Интернет ресурсы