**1.Введение**

***«Шар - самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца.»***

***Ф. Фребель.***

Фитбол – это мяч большого размера. Впервые большой мяч стали использовать в Швейцарии в 1909 году, для исправления дефектов осанки и лечения у людей различных заболеваний позвоночника. В 50-х годах XX столетия врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах, обобщив результаты исследований многих специалистов, разработал реабилитационную гимнастику для больных детским церебральным параличом. В переводе с английского языка слово фитбол значит – fit (оздоровление), ball (мяч). В нашей стране большой мяч для занятий физической культурой применяется около 15 лет. В основном это программы для снижения веса и коррекции фигуры у женщин. Такие программы называются «резист – А – бол» (Resist – A – ball) или FIT-BALL- аэробика.

Секрет эффективности фитбол-гимнастики кроется в том, что по своему воздействию она схожа с ипотерапией – лечением верховой ездой. Человеку, сидящему на лошади или на мяче, необходимо постоянно удерживать равновесие, вовлекая в работу (статическую и динамическую) множество мышц туловища. Современные фитболы – это большие резиновые надувные мячи различного окраса, имеющие разный диаметр от 45 до 85 см в диаметре, выдерживающие вес до 300 кг. Размер мяча подбирают в зависимости от роста занимающегося, например, человеку с ростом 150- 165 см рекомендован мяч диаметром 65 см, а при росте 170-190 см – 75 см.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им.А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**2. Актуальность:**

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноцeнное физическое развитие являются ***актуальной*** и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

 В настоящее время многие дошкольники имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малoподвижные или наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат. Программа в целом ***направлена***на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, испoльзуя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

 Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;

- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движений;

- для развития танцевальности и музыкальности;

- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

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.

***Нoвизна*** программы состоит в проведении занятий фитбол гимнастикой в сюжетно-игровой форме с элементами танца и аэробики, что позволяет отвлечь детей от утомления при выполнении упражнений, увеличить моторную плотность, а следовательно повысить эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

***Педагогическая целесообразность.*** 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:

* постепенности освоения нового материала ***-*** от простого к сложному
* непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
* целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования;
* личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;

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

При реализации данной программы можно выделить следующие виды задач:

 1. Оздоровительно - профилактические 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).

 ***Основные средства фитбoл – гимнастики:***

**Гимнастические упражнения** (Строевые, общеразвивающие упражнения в различных положениях на фитболе и с фитболом, с предметами и без,ходьба,бег и др.)

**Танцевальные упражнения** (элементы ритмики). В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, ритмические и сценические танцы.

**Основные шаги фитбол- аэробики.** В фитбол-аэробике можно использовать следующие базовые шаги, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений на мяче:

* - March - марш (шаги на месте);
* - Step-touch - приставной шаг;
* - Knee-up - колено вверх;
* - Lunge – выпад;
* - Kick - выброс ноги вперед;
* - Jack (jamping jack) - прыжки ноги врозь-вместе;
* - V-step.

**Профилактико-коррегирующие упражнения** (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушения осанки и др. заболеваний). Здесь можно широко применять упражнения самомассажа и массажа, используя мяч как массажёр, упражнения пальчиковой гимнастики, йоги, дыхательной гимнастики и др.

**Подвижные игры и эстафеты.** В эту группу входят упражнения креативной гимнастики, различные творческие задания, упражне­ния «типа задания», импровизация, которые способствуют разви­тию творчества, инициативы, выдумки и самовыражения у детей дошкольного и школьного возраста.

**Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.**

В раздел упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры входят элементы из различных видов спорта. Из спортивных игр могут быть взяты элементы волейбола, баскетбола, футбола и др. Спортивная гимнастика представлена акробатическими упражнениями: перекатами, стойками на лопатках с мячом, мостиком и др. Элементы художественной и атлетической гимнастики также вносят разнообразие в занятия фитбол-аэробикой (Е.Г. Сайкина, 2004).

***Структура занятий:***

Традиционно принято разделять занятие на три части:

**Подготовительная часть занятий.**

 ***Задачи:*** - подготовка центральной нервной системы (ЦНС), вегета­тивных функций организма и сенсорных системы занимаю­щихся к работе в основной части занятия - разогревание мышц, связок, суставов и подготовка их к вы­полнению предстоящих упражнений; - подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быст­роты, выносливости;

- создание благоприятного, положительного фона, обеспечи­вающего психологический и эмоциональный настрой на за­нятие, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению;

 - организация занимающихся, сосредоточение внимания и ус­тановка на выполнение основных задач занятия. Для решения поставленных задач подбираются средства, соот­ветствующие постепенному повышению нагрузки, связанной с пе­реходом на более высокий уровень функционирования организма так, чтобы перестройка его протекала без перегрузки. При этом рав­ номерно увеличивается частота сердечных сокращений, повышает­ся температура тела, постепенно учащается дыхание, усиливается приток крови к мышцам, мышцы и связки становятся эластичнее, увеличивается подвижность суставов.

В работу последовательно должны включаться вначале мелкие, а затем все более крупные группы мышц, темп выполнения движе­ний, их амплитуда - постепенно повышаться, а длительность вы­полнения каждого упражнения - увеличиваться.

 ***К средствам подготовительной части занятия относятся:***

- строевые упражнения (построения, перестроения, фигурная маршировка, размыкания, повороты, ходьба, бег и др.);

- общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами: ленточками, платочками, скакалками и т.д.);

- общеразвивающие упражнения с фитболом; - упражнения на согласование движений с музыкой (ритмика); - основы хореографии (позиции рук, ног и др.):

- танцевальные шаги; - ритмические танцы; - базовые шаги фитбол-аэробики;

- музыкально-подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты. Чтобы создать соответствующий настрой на всё занятие, под­готовительную часть сопровождает ритмичная, улучшающая на­ строение музыка.

 **Основная часть занятия.**

 В основной части занятия решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) задачи. Здесь происходит обучение новым элементам, связкам, танцам, компози­ циям, повторение и совершенствование пройденного материала и развитие двигательных способностей. На основную часть занятия приходится пик физической нагрузки.

***Задачи основной части занятия:***

 - формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, знаний о фитбол-аэробике и ее влиянии на организм занимающихся о назначении изучаемых упражнений и технике их исполнения;

- обучение новым видам упражнений с фитболом (в руках, но­ гах) и сидя на нем, (строевым, общеразвивающим, танцеваль­ным упражнениям и др.) с целью доведения их выполнения до уровня навыка;

 - развитие двигательных способностей (силы, гибкости, лов­ кости, выносливости, координации движений, быстроты и др.), необходимых для физического развития; повышение функциональных возможностей организма (сер­ дечно-сосудистой и дыхательной систем), физической подго­ товленности и работоспособности;

 - достижение оптимального уровня частоты сердечных сокра­ щений (ЧСС);

 - повышение интереса к занятиям фитбол-аэробикой и получе­ния удовлетворенности от них средствами активизации эмо­ционального состояния занимающихся, в том числе — за счёт использования музыкального сопровождения, выполнения тан­цевальных упражнений и др.; - воспитание у обучаемых волевых качеств, активного и созна­тельного отношения к занятиям, чувства собственного достоин­ства, смелости, трудолюбия, а также доброжелательного отно­шения к окружающим, развития творческих способностей и др.

***Средства:***

- базовые упражнения фитбол-аэробики (шаги, связки, исход­ ные положения и др.);

- комплексы упражнений фитбол-аэробики; - упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и др. способностей в различных и.п.;

- акробатические упражнения с фитболом;

- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибу­лярного аппарата;

- эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсив­ности.

Музыка для основной части занятия подбирается с четким рит­мом и подчеркнутым акцентированием сильных долей такта.

**Заключительная часть занятия.**

В этой части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение фи­зической и эмоциональной активности занимающихся, происходит восстановление сил. Средства входящие в заключительную часть занятия, разнообразны, доступны, просты, не требуют от занимаю­щихся особого внимания и напряжения сил, выполняются в спо­койном темпе и применяются в зависимости от типа занятия (разу­чивания нового материала, закрепления и повторения пройденно­го и др.) и содержания его основной части.

***Задачи заключительной части занятия:***

- постепенное снижение физической и психологической и эмо­циональной нагрузки. При этом должны быть обеспечены оп­тимальные условия для протекания восстановительных про­цессов в организме;

 - подведение итогов занятия, установка на следующие и объяс­нение заданий для самостоятельной работы.

***К средствам заключительной части занятия от­ носятся:***

- успокаивающие упражнения;

- отвлекающие упражнения;

- упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся.

К успокаивающим упражнениям относятся упражнения в рас­слаблении (посегментные расслабления, различные встряхивания, массирующие движения), приемы самомассажа, элементы релакса­ции, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание раз­ личных групп мышц. Упражнения на растягивания могут выполняться в динамичес­ком и статическом режиме (стретчинг).

***Методика построения программы:***

 При построении данной программы использовались как общепедагогические методы- наглядные, словесные, так и специфические методы физического воспитания- строгорегламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод. На основании данных методов, применялись те или иные педагогические приёмы:

* Объяснения упражнений, указания, похвала, команда,  рассказ, беседа, литературные ( разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
* Показ, имитация, участие инструктора  по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
* Конкретные задания, игровые упражнения, поддержка и помощь.
* Применение необычных исходных положений , быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
* Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
* Смена способов выполнения упражнений.
* Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Те или иные методы и средства применяются в зависимости от части занятия и от этапа обучения. Всего, по общепринятой системе, было выделено три этапа:

* Этап начального обучения упражнения;
* Этап углубленного разучивания упражнения:
* Этап закрепления и совершенствования упражнения.

    **На начальном этапе** создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе применяется рассказ, объяснение и показ упражнений, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, под ритм выполнения упражнения можно разучивать четверостишья, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает  образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

   Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

   Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

     На данном этапе дети получают представления о форме и физических свойствах фитбола, проводится обучение правильной посадке на мяче, знакомство с правилами работы с большим мячом, обучение основным исходным положениям фитбол-гимнастики, Для решения этих задач применяются упражнения:

- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе используются стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции.

**Этап углубленного разучивания упражнения**характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения  на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

    На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола,  более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу… Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группе темпе.

        **Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

    Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений

    Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

***Ожидаемые результаты:***

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

**1.год обучения**

 1.Совершенствование равновесия и координации.

 2.Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;

 3.Формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета.

4.Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;

 **2 год обучения**

1. Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;

2.Совершенсвовать качество выполнения упражнений в равновесии;

 3.Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.

 4.Развивать у детей координации, внимания, творческой инициативы.

5. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

***Условия реализации программы.***

Образовательная программа рассчитана на 2 года обучения для детей 5-7 лет. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю из расчета 72 учебных часа в год. Формы проведения занятий: игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник.

***Материально-техническое оснащение процесса обучения***

* Мячи для занятий фитбол-гимнастикой (40-55см).
* Не скользкое покрытие пола
* Дополнительный инвентарь: платки, погремушки, гантели, гимнастические палки, массажные и теннисные мячи, ленточки малые, кегли.
* Музыкальная аппаратура и фонотека.
* Гимнастические маты
* Гимнастическая стенка

**Сведения о перспективах использования в массовой практике.**

   Во время занятий в ДОУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная кружковая работа приобретает большую педагогическую значимость. Поэтому, можно сказать, что занятия по физическому воспитанию дошкольников в условиях кружковой работы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

Данные материалы возможно использовать в массовой практике  полностью и частично: как фрагмент рядового физкультурного занятия – общеразвивающие упражнения на мячах , подвижные игры и эстафеты во водной, основной или заключительной части занятия; в самостоятельной деятельности детей – креативные игры и упражнения, подвижные игры; индивидуальной работе с детьми для профилактики и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах**

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт до­полнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, б е з кнопок, крюч­ков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол- аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

 5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы парал­лельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном по­ложении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

1. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на за­нятиях фитбол - гимнастики.
2. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разно­образными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
3. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
4. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
5. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соот­ветствии с возрастными особенностями занимающихся. На заняти­ях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
6. Обучение упражнениям должно быть по­следовательным и постепенным «от простого к сложному». На пер­вых занятиях следует придерживаться определенной последова­тельности (этапам) решения образовательных задач
7. При выполнении упражнений и следует стро­го придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражне­ний не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круго­вые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручиваю­щие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пру­жинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .
8. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

**Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку** | **Сформированность навыков влодения упражнений с фитболом** | **Сформированность навыка выполне-ния равновесия на фитболе** | **Сформированность навыка выполне-ния упражнений суставной гимнастики и стретчинга** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |

Мониторинг проводиться 2 раза в год (декабрь, май). В процесса наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему. низкому.

 **Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

 **Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности