Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 10 комбинированного вида Красногвардейского района города Санкт-Петербурга

ОТЯНИЧП

Педагогическим советом ГБДОУ детского сада №10 Красногвардейского района Санкт-Петербурга, протокол от 30.08.2022 №

с учётом мнения Совета родителей (законных представителей) Протокол от 30.08.2022 №

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»

Составила:

Шиманская Юлия Павловна Инструктор по физической культуре Высшей квалификационной категории Возраст обучающихся 3-7 лет Срок реализации программы 1 год

г. Санкт-Петербург 2022

Содержание

№п/п	Оглавление	стр
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	6
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.4	Анатомо-физиологические особенности развития детей (3-7 лет)	8
1.5	Особенности осуществления образовательного процесса	11
1.6	Планируемые результаты освоения Программы	12
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Содержание образовательной деятельности с детьми.	13
2.2	Особенности организации образовательного процесса	18
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.	25
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	25
3.3	Приложения:	
	1. учебно-тематический план	27
	2. краткое описание тем учебного плана	29
	3. годовой календарный учебный график	31
	4. оценочно-методический материал	32
	5. схемы комплексов упражнений с фитболами	33
	6. подвижные игры с фитболами	42

Пояснительная записка.

Программа по «Фитбол-гимнастике» составлена в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Санитарными правилами и нормами «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания» СанПиН 1.2.3685-21
- Уставом ГБДОУ детский сад №10 Красногвардейского района Санкт -Петербурга;
- ✓ Приказом Министерства образования РФ № 1155 от 17.10.2013 «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»;

В рабочей программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятия на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол–гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитию осознанного отношения к своему здоровью, воспитанию умения бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

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.

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 (опорнодвигательного аппарата, внутренних органов).

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья — снижение двигательной активности.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья. Упражнения на мяче способны укрепить мышцы гораздо эффективнее, чем те же упражнения на полу. Прежде всего потому, что мяч неустойчив и, чтобы не упасть, приходится постоянно задействовать всю мускулатуру туловища. Результатом работы на мяче станут сильные мышцы средней части туловища, улучшается осанка, а так же укрепляются мышцы рук, бедер, ягодиц, развивается равновесие.

Большой, легкий мяч не только создает веселую атмосферу, когда вы пружините и подпрыгиваете на нем, подбрасываете и ловите его, но также фитбол отлично тренирует ваше сердце, дыхательную систему и вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы корпуса, развивает координацию движений и делает занятия эмоциональными и яркими. Этот вид аэробики уникален тем, что в нем практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности.

При оптимальной, нарастающей и систематической нагрузке создается корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение, обмен веществ в межпозвоночных дисках. Нормализация состояния позвоночника, в свою очередь, приводит к улучшению функции внутренних органов, поскольку каждый позвонок взаимосвязан с определенным органом.

Мячи позволяют тренировать даже те специфические группы мышц, которые не задействуются при выполнении других видов упражнений. Гимнастика на больших мячах способствует развитию двигательной координации и выносливости, улучшает осанку, гармонично укрепляет основные группы мышц, обеспечивает тренировку сердечнососудистой и дыхательной систем. Упражнения с большим мячом позволяют направить усилия на самые нужные группы мышц. Комплекс упражнений поможет снять стресс с позвоночника и предотвратить возникновение болей в спине.

Занятия на фитболе — это профилактика нарушений осанки, тренировка вестибулярного аппарата и всех групп мышц малыша. Не случайно в некоторых скандинавских странах фитболы используются в начальной школе вместо стульев.

Лечебные качества фитбола специалисты объясняют воздействием колебаний мяча. Сторонники занятий на фитболе утверждают, что вибрация, ощущаемая при сидении на мяче, по своему физическому воздействию сходна с верховой ездой.

Направленность Программы

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитболгимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Поэтому педагог применяет в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ГБДОУ.

Актуальность

В связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как

мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью данной Программы является её реализация с детьми речевых групп, то есть дополнительный акцент делается в том числе и на развитии речи, мелкой моторики, для чего к основным комплексам упражнений введены комплексы пальчиковой гимнастики, речи с движением, упражнений на координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве.

Адресат Программы

Воспитанники ГБДОУ №10, без гендерного разделения, возраста 3-7 лет, по рекомендации педагогов и специалистов и по желанию родителей / законных представителей. Предпочтительно воспитанники речевых групп с диагнозом ОНР.

Адаптация организма к физической нагрузке.

Занятия проводятся один раз в неделю. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Программа предусматривает:

- Коррекционно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.
- Преемственность в решении задач с Образовательной Программой ГБДОУ д\с №10
- Создание условий для фитбол-гимнастики.

1.2. Цель Программы

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи Программы

Оздоровительные:

- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- 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;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Образовательные:

• Развитие двигательной сферы ребенка и его психофизических качеств: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила.

Воспитательные:

- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Воспитание интереса и потребности 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 психофизические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, силу.

Данная программа, осуществляемая в рамках педагогической системы ГБДОУ № 10 комбинированного вида, рассчитана на три возрастные группы: младший дошкольный возраст (3-4 год) средний (4-5 лет) и старший дошкольный возраст (5-6 лет).

Занятия проходят в форме совместной деятельности, 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 30 минут.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания».

- ▶ программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании.\
- программа сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- ▶ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не

- только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

1.4 Анатомо-физиологические особенности развития детей (3-7 лет)

Дети 3-5 лет.

К трём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, гимнастической палкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

К трёхлетнему возрасту при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу. Умеет выполнять ОРУ с некоторыми предметами (мячиками, погремушками, колечками, кеглями) удерживать равновесие в разных исходных положениях на фитбол-мяче, выполняя несложные движения, пружинки, покачивания, перекаты.

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних

мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 х 20 см. Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2— 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности.

Дети 5-7 лет.

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее,

чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей. В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от проприоцептивных, вестибулярных взаимодействия И других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка». Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пятишести лет в среднем 1100—1200 см3, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры. Сердечнососудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

1.5. Особенности осуществления образовательного процесса

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по фитбол-гимнастике для детей дошкольного возраста с 4-х до 7-ми лети и направлена на формирование общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств формирования предпосылок учебой деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Образовательный процесс осуществляется на русском языке, строится на адекватных формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

В ГБДОУ детский сад № 10 созданы благоприятные условия для обеспечения всестороннего развития личности ребенка, комфортности пребывания его в дошкольном учреждении.

Образовательное пространство состоит из следующих компонентов:

- образовательный процесс;
- предметно-пространственная среда;
- взаимодействие участников педагогического процесса.

В детском саду определены основные подходы построения образовательного процесса:

• приоритет ценностной составляющей в воспитании, приобщение к ценностям

культуры;

- признание личностного начала в ребенке, признание его прав и свобод;
- признание мониторинга как достижения детей;
- учет влияния всех факторов социального развития (микрофакторы ближайшее окружение; мезофакторы этнокультурные условия; макрофакторы общество, государство и т.д.

1.6 Планируемые результаты освоения Программы Критерии освоения программы в младшей группе.

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохранятся. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Критерии освоения программы в средней группе.

Высокий уровень.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Критерии освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Уровень освоения Программы демонстрируется на открытых занятиях для родителей, в конце учебного года на открытых занятиях для педагогов, в форме выступления на спортивных и музыкальных праздниках и досугах или в форме видео-отчётов.

II Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми

Содержание Программы Фитбол-гимнастика обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в образовательной области: физическое развитие.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в двух мероприятиях. Основные формы работы — 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 30 мин. .Количество занятий -2 в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста, не более 12 человек в одной подгруппе.

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 т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче. Например:

1) Пружинистые качания - они обеспечивают:

выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение;

мягкую слабую компрессию суставов;

обеспечивает питание с улучшением подвижности суставов и пластичности тканевых структур;

возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника;

тренирует правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) Динамические упражнения под музыку с предметами и без для тренировки функциональных возможностей наиболее важных систем организма, дыхательной, СС и т.д. так же проводятся в и.п. - сидя на мяче.

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 и т.д.

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 пальчиковая гимнастика (2-3 раза) - сидя на мяче, или речь с движением, подвижная игра 2-3 раза, затем дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

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. Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Программа «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа:

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

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

отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

передача фитбола друг другу, броски фитбола;

игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы 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 и в сторону;
- в) поднимание и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.
- **3.** Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

• Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

• Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

вернуться в исходное положение.

Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

ходьбу на месте, не отрывая носков;

ходьбу, высоко поднимая колени;

из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону:

из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

наклониться вперед, ноги врозь;

наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

• сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

• 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 исходное положение.

Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

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;

сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

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

то же упражнение выполнять, сгибая руки;

стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90° , точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;

исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.

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

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

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

Исходное положение - то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

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, но опора на фитбол одной ногой.

Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

2.2 Особенности организации образовательного процесса

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.

Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.

Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

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 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 демонстрируется 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 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 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.

фитбол-гимнастикой должны проходить не менее двух раз в неделю продолжительностью 30 минут. Группы подбираться с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. часть способствует улучшению восстановительных Заключительная процессов расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Содержание занятия (30 минут)

Оборудование: мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой, инвентарь для ОРУ на фитболах и для подвижных игр.

Подготовительная часть (10 минут)

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:

- Игра под музыку ("Аэробика для малышей").
- 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 так 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 (15 минут)

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и 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 по кругу, а можно "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 ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче 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, лёжа на мяче, на животе:

- "Качалочка". Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- "Самолёт". Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- "Звёздочка". Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа 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 ребёнка. 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 (5 минут)

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, пальчиковая гимнастика и подвижные игры с фитболом.

Примерные дыхательные упражнения

- Дышите тихо, спокойно и плавно
- И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).
- Подышите одной ноздрёй
- И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

- "Воздушный шар"
- И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).
- "Воздушный шар" в грудной клетке
- И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирание грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).
- "Воздушный шар" поднимается вверх
- И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).
- "Ветер"
- И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.
- "Радуга, обними меня"
- И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук "с", выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).
- Повторить 3-5 раз упражнение "Дышим тихо, спокойно и плавно".

Подвижные игры с фитболом.

- "Паровозик"
- Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.
- "Гусеница"

- Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.
- "Быстрый и ловкий"
- Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).
- Также можно использовать и другие подвижные игры, в которых возможно применение фитболов («Прятки»(муз.), «Медведь и пчёлы», «Охотники и медведи», «Лишний мяч» и т.д.)

Не все упражнения и игры, приведенные выше, используются во время одного занятия. Тренировки составлены разнообразно, в них включены то одни, то другие упражнения. Занятие может быть направленно на развитие одного или нескольких качеств.

На протяжении всего занятия огромное внимание уделяется правильному положением тела ребёнка на фитболе, точностью и качеству выполнения упражнений. Принимаются все меры для предотвращения травматизма.

В занятия также включены дополнительные пособия, такие как гантели, мячи, гимнастические палки, что также разнообразит занятие и помогает решать дополнительные задачи. Важно следить за нагрузкой, постепенно увеличивая её и учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей. И самое главное это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитбол-гимнастикой.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

- физкультурно-музыкальный зал
- фитбол-мячи, индивидуально подобранные для ребенка по размеру в зависимости от роста 19 шт + 1 большой для педагога.
- резиновые коврики 20 штук
- инвентарь для ОРУ и П\И на фитболах: средние мячи 20 шт, «разноцветные пружинки» 20 шт, гимнастичекие палки 20 шт, пипидастры 20 шт, малые обручи 20 шт, детские, пластмассовые гантели 40 шт, малые массажные мячики 20 шт, разноцветные ленты на кольцах 40 шт, мягкие игрушки и маски.
- магнитофон, аудиокассеты, диски, флешки, мультимедийная установка, презентации.
- Рабочая программа «Фитбол-гимнастика»
- Журнал факультативных занятий
- Ростомер и таблица подбора фитбол-мячей по росту

3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

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

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.

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.

На занятия следует надевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

Для занятий фитбол-гимнастикой 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.

Заключение.

Программа предлагает оздоровительную работу с дошкольниками посредством занятий фитбол—гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

Рабочая программа

предусматривает

- Коррекционно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.
- Преемственность в решении задач с Образовательной Программой ГБДОУ д\с №10
- Создание условий для фитбол-гимнастики.

3.3 Приложения

Приложение 1.

Учебно-тематический план.

Месяц	Тема	Количество занятий	
октябрь	Тема 1: Ознакомление с техникой выполнения упражнений на фитболе, запрещенные упражнения, проф. Травматизма. Тема 2: Разучить пружинные покачивания на мяче и перекаты. ОРУ с пружинкой «Кикимора» Тема 3: Разучить ИП лёжа на мяче. Дать представление о прокатах на мяче. Переходы из одних ИП в другие. Тема 4: Базовые шаги аэробики. «Молочная река	1	
ноябрь	Тема 1: Фитбол-гимнастика: «Кукушечка» Тема 2: Фитбол-ритмика: «Лучик золотой» Тема 3: Фитбол-коррекция: «Шкет» Тема 4: Фитбол-атлетика: «Шапокляк»	1 1 1 1 1 Итого: занятий (акад. Часов) – 4	
декабрь	Тема 1: Фитбол-гимнастика: «Воробьиная дискотека» Тема 2: Фитбол-ритмика: «кап-кап-кап» Тема 3: Фитбол-коррекция: «Белоруска» Тема 4: Фитбол-атлетика: «Мама-квочка»	1 1 1 1 Итого: занятий (акад. Часов) – 4	
январь	Тема 1: Фитбол-гимнастика: «Кукушечка», «Ушастый нянь» Тема 2: Фитбол-ритмика: «Трамвай»	1 1 Итого: занятий (акад. Часов) – 2	
февраль	Тема 1: Фитбол-коррекция: «Марыся», «Лукоморье» Тема 2: Фитбол-атлетика: «Бегемот»	1	

		T	
	Тема 3 Фитбол-гимнастика:	1	
	«Людоед»		
	Тема 4: Фитбол-ритмика:	1	
	«Две подружки»		
	,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	Итого: занятий Часов) – 4	(акад.
март	Тема 1: Фитбол-гимнастика:	1	
map i	Ладошка», «Ку-Ку»		
	Тема 2: Фитбол-ритмика:	1	
	«Две подружки», «Спляшем Ваня»	1	
		1	
	Тема 3: Фитбол-коррекция:	1	
	«Кошки», «Ивана-Купала»	1	
	Тема 4: Фитбол-атлетика:	1	
	Семь нот», «Ням, ням»		,
		Итого: занятий	(акад.
		Часов) – 4	
апрель	Тема 1: Фитбол-гимнастика:	1	
	«Веселый мячик», «песня о разных		
	языках»		
	Тема 2: Фитбол-ритмика:	1	
	«Цыганочка», «круговой танец»		
	Тема 3: Фитбол-коррекция:	1	
	«Рок-н-ролл», «Цапля»	1	
	Тема 4: Фитбол-атлетика:	1	
		1	
	«Ква-Ква», «Упражнение в паре»	11	(
		Итого: занятий	(акад.
		Часов) – 4	
май	Тема 1: Фитбол-гимнастика:	1	
	«На болоте», «Циркачи»		
	Тема 2: Фитбол-ритмика:	1	
	«Вальс», «Дождик»		
	Тема 3: Фитбол-коррекция:	1	
	«Волшебный цветок», «Сказочный лес»	1	
	Тема 4: Фитбол-атлетика:	1	
		1	
	«Силачи», «конёк-горбунок»	Mmonos	(over-
		Итого: занятий	(акад.
		Часов) – 4	

Организационно-методические указания

Структура и темы занятий у детей возрастной группы 5-7 лет сохраняются, но увеличивается количество упражнений на фитболе, повышаются требования к качеству исполнения, увеличивается нагрузка, занятия проводятся с постепенным усложнением упражнений и техники выполнения. С детьми старшего возраста уже можно использовать элементы соревнований.

Краткое описание тем учебного плана

Тема 1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на фитболе, запрещенные упражнения, проф. травматизма.

Тема 2. Разучить пружинные покачивания на мяче и перекаты. ОРУ с пружинкой «Кикимора»

Тема 3. Разучить ИП лёжа на мяче. Дать представление о прокатах на мяче. Переходы из одних ИП в другие.

Тема 4. Базовые шаги аэробики. «Шла Маруся»

Тема 5. Учить упражнениям на удержание равновесия.

Тема 6. ОРУ с мячом: броски, ловля, удары об пол, перекаты мяча.

Тема 7. Фитбол-гимнастика: «Кукушечка»

Обучение выполнению ОРУ в сочетании с пружинным покачиванием на фитболе.

Тема 8. Фитбол- коррекция: «Вальс»

Дать представление о прокатах на мяче (прокаты вправо-влево, вперёд-назад, переход из положение сед в положение лёжа на боку)

Тема 9. Фитбол-атлетика: «Красная шапочка»

Разучивание упражнений на удержание равновесия.

Тема 10. Фитбол-ритмика: «Лучик золотой»

Развитие чувства ритма, хлопки на разные темпы.

Тема 11. Фитбол-коррекция: «Шкет»

Работа с функцией равновесия, упражнения на профилактику нарушений осанки.

Тема 12. Фитбол-атлетика: «Шапокляк»

Отбивание мяча от стены, набивание от пола.

Тема 13. Фитбол-гимнастика: «Воробьиная дискотека»

Закрепление навыка выполнения ОРУ на мяче с пружинными колебаниями.

Тема 14. Фитбол-ритмика: «Кап-кап-кап»

Развитие согласованности движений с музыкой.

(Хлопки, хлопки по мячу, притопы на сильные и слабые доли, удары мяча об пол.)

Тема 15. Фитбол-коррекция: «Цапля»

Развитие функций равновесия, профилактика плоскостопия.

Тема 16. Фитбол-атлетика: «Мама квочка»

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 17. Фитбол-коррекция: «Ночью кошки танцевали»

Упражнения, предупреждающие нарушения осанки.

Тема 18. Фитбол-ритмика: «Часики»

Развитие чувства ритма.

Тема 19. Фитбол-коррекция: «Марыся», «Лукоморье»

Упражнения в положении сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лёжа на бёдрах, одна нога на фитболе, другая на полу.

Тема 20. Фитбол-атлетика: «Бегемот», «Старуха Шапокляк» Развитие групп мышц плечевого пояса и гибкости суставов.

Тема 21. Фитбол-гимнастика: «Людоед», «Весёлый мяч» Закрепление ловли\бросков мяча. Работа в парах.

Тема 22. Фитбол-ритмика: «Две подружки», «Трамвай» Основы хореографии. Базовые шаги.

Тема 23. Фитбол-гимнастика: «Ладошка», «Ку-Ку»

Акробатические упражнения, группировки в приседе, лёжа, сидя, перекаты вправо-влево.

Тема 24. Фитбол-ритмика: «Богатырская сила», «Спляшем Ваня»

Танцевальные шаги. Шаг на носках, с носка, с мячом в руках, сидя на мяче «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекрёстный шаг».

Тема 25. Фитбол-коррекция: «Кошки», «Ивана-Купала»

Упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки.

Тема 26. Фитбол-атлетика: «Семь нот», «Ням, ням»

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 27. Фитбол-гимнастика: «Веселый мячик», «песня о разных языках»

Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Тема 28. Фитбол-ритмика: «Цыганочка», «Круговой танец»

Базовые шаги аэробики.

Тема 29. Фитбол-коррекция: «Рок-н-ролл», «Сиртаки»

Упражнение на укрепление пальцев рук, развитие мелкой моторики.

Тема 30. Фитбол-атлетика: «Ква-Ква», «Силачи»

Упражнения, направленные на развитие силы.

Заключительные занятия. Мониторинг основных приобретённых и закреплённых навыков выполнения упражнений на фитболах:

Тема 31. Фитбол-гимнастика: «На болоте», «Циркачи»

Тема 32. Фитбол-ритмика: «Вальс», «Дождик»

Тема 33. Фитбол-коррекция: «Волшебный цветок», «Сказочный лес»

Тема 34. Фитбол-атлетика: «Силачи», «Конёк-горбунок»

Годовой календарный учебный график Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 10 на 2022-2023 учебный год

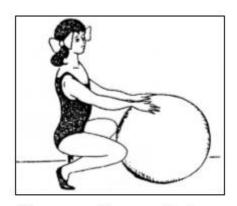
No	содержание		
1.	Режим работы ДОУ	7.00 - 19.00	
2.	Продолжительность учебной недели	5 дней	
3.	Продолжительность учебного года	Начало учебного года: 01.09.2022	
		Окончание учебного года: 31.08.2023	
4.	Количество недель в учебном году	52 недели	
	(продолжительность учебного года)		
5.	Количество недель для занятий	31 недели (с октября по май)	
	«Фитбол-гимнастикой»		
6.	Сроки проведения каникул	Зимние 31.12.2022 – 09.01.2023	
	(их начало и окончание)	Летние 01.06.2023 – 31.08.2023	
7.	Праздничные дни	04.11.2022 – день народного единства	
		31.12.2022 – 09.01.2023 – новогодние	
		каникулы	
		23.02.2023 – день защитника Отечества	
		08.03.2023 Международный женский	
		день	
		30.04.2023-03.05 2023 - праздник	
		Весны и труда	
		07.05.2023-10.05.2023 - день Победы	
		11.06.2023-13.06.2023 - день России	

ОЦЕНОЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

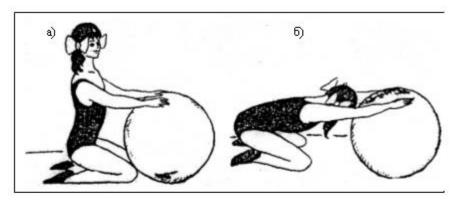
Программно-методическое обеспечение реализации программы

- 1. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика).- СПб.: ООО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015
- 2. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, Теоретико-методические основы занятий фитболаэробикой, учебное пособие, издательство РГПУ имени А.И. Герцена, Спб. 2011г.
- 3. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г., Програмно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми, учебно-методическое пособие, издательство РГПУ имени А.И. Герцена, СПб. 2011г.
- 4. Нищева Н.В., Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики, издательство «Детство-Пресс», Спб. 2010г.
- 5. Основная образовательная программа ГБДОУ д\с №10 комбинированного вида, под редакцией рабочей группы ГБДОУ д\с №10
- 6. Пензулаева Л.И., Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет, «ВЛАДОС», М. 2001г.
- 7. Пензулаева Л.И., Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, «ВЛАДОС», М. 2001г.
- 8. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- 9. Программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с общим недоразвитием речи (с 4-х до 7 лет) Нищева Н.В. 2006
- 10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», учебнометодическое пособие, издательство РГПУ имени А.И. Герцена, СПб. 2008г.
- 11. Стрельникова А.Н., Дыхательная гимнастика, ТЦ «Сфера», М. 2000г.
- 12. Ткаченко Т.А., Мелкая моторика, издательство «Эксмо», М. 2005г.
- 13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Фитнес-Данс, Лечебно-профилактический танец, учебное пособие, издательство «Детство-Пресс», Спб. 2007г.

Схемы комплексов упражнений с фитболами



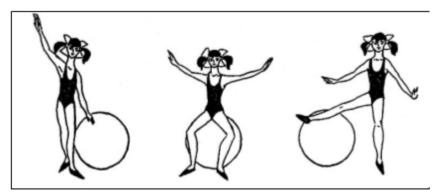
Присед с опорой руками на фитбол



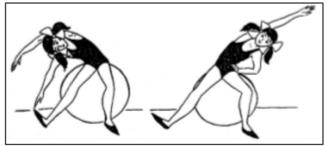
Из положения се да на пятки, руки в опоре на фитболе – a; откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – 6



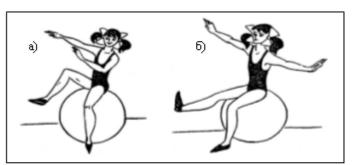
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя с опорой о фитбол



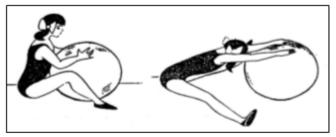
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



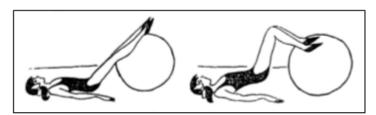
Сидя на фитболе наклюны в стороны с разным положением рук



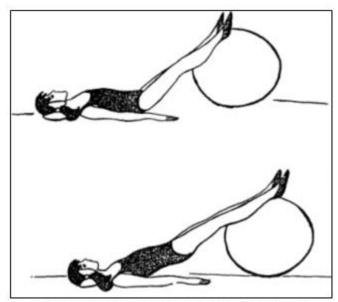
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – a; сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – δ



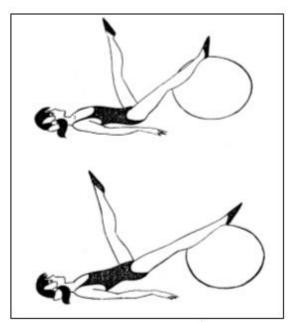
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



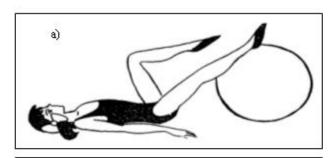
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз

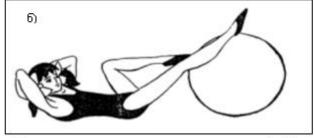


Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)

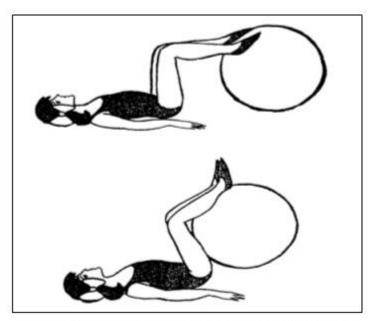


Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх

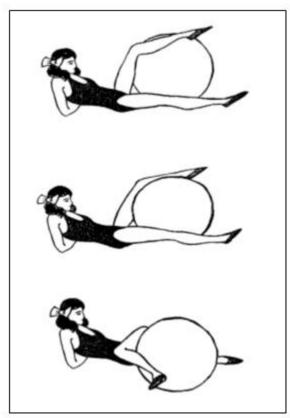




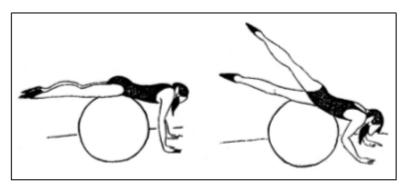
Из положения лежа на спине на полу – a, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – δ



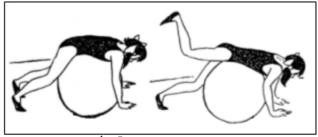
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



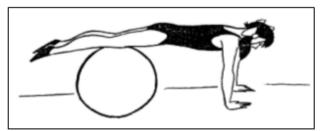
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



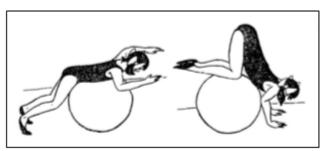
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног



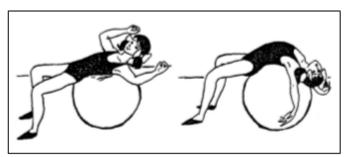
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



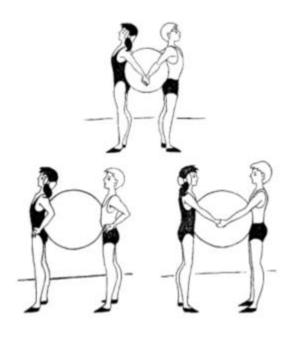
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



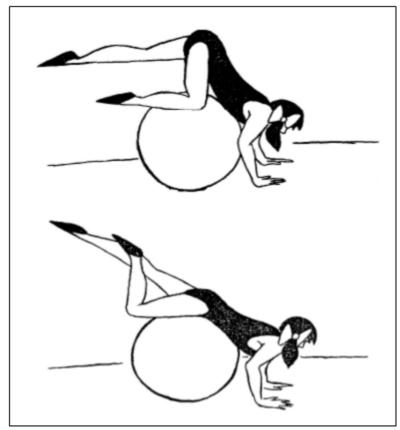
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



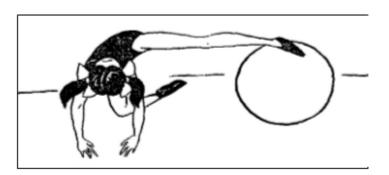
Из положения лежа на фитболе на спине, о пустить голову и руки; упражнение в расслаблении



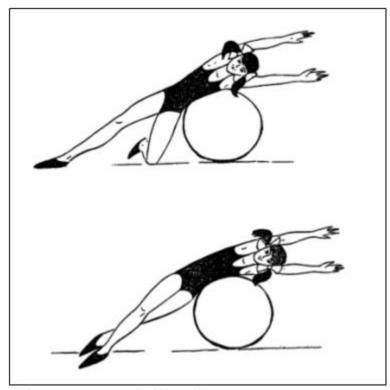
Упражнения с фитболом в парах



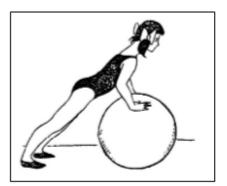
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



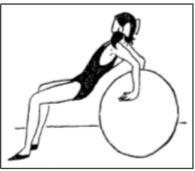
Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



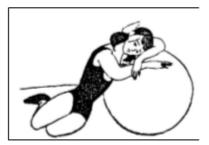
Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



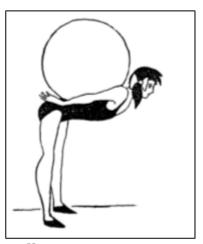
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



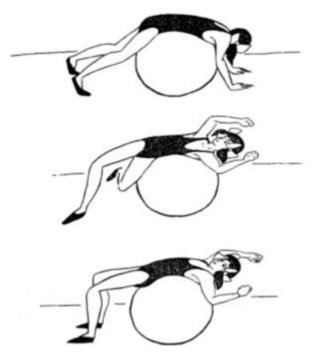
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



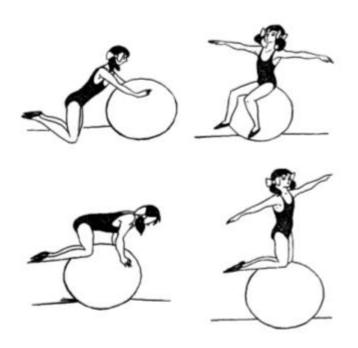
Упражнение в расслаблении, сидя на полу, фитбол сбоку



Упражнение в балансировке фитбола на спине



Переход перекато м из положения лежа на фитболе на животе в положение лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе

Подвижные игры с фитболами

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.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», 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 «два дракона».

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.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,

Кто быстрей

Доплывет до камышей?

Самой ловкой

За победу

Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой

Подковали ножку.

Выбежал с обновкой

Ослик на дорожку.

Новою подковкой

Звонко ударял

И свою подковку

Где-то потерял.

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-ква,

Да ква, ква, ква!

«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.

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой

туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП. РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети иду по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжаю движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».