

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

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

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья

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

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;

Содержание организованной совместной деятельности

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

Подготовительная часть

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, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно 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

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 коврик, на спине:

- Лежа на коврик, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврик, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврик, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврик, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврик, на животе:

- Лежа на коврик, 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 опереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками опереться 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 опереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звездочка”. Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .

- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, опереться 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

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

Программные задачи для каждого блока.

1:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.


3:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

**Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.
1 год обучения.
Содержание упражнений 2 младшей группы**

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p>	<p>Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба стайкой за инструктором • Бег обычной стайкой • Ходьба парами в стайке за инструктором • Бег парами в стайке за инструктором • Ходьба в рассыпную по залу • Бег в рассыпную по залу <p>ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу (положение: стоя, на коленях, сидя), броски фитбола; <p>ОВД</p>  <p><u>АИСТ</u></p> <p align="center"> Белый аист не устанет На одной ноге стоять, Но когда весна настанет, Он захочет полетать. Крылья-паруса расправит, Улетит под небеса, Все его за это хвалят, Вот такие чудеса. </p> <p>Исходное положение Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.</p>

		<p>На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.</p> <p>Терапевтический эффект Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.</p> <p style="text-align: center;"><u>БАБОЧКА</u></p> <p>Бабочка летает Летом на ветру Бабочка играет С солнышком в саду. За бабочкой капризной Мне не уследить, Крыльев жест волшебный Мне не повторить.</p> <p>Исходное положение</p> <p>Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья».</p> <p>Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз).</p> <p>Терапевтический эффект</p> <p>Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
		<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в колонне друг за другом по

Декабрь	Обучить правильной посадке на фитболе.	<p>зрительной ориентации Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба враспынную Бег враспынную • Ходьба в колонне Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением
Январь		<p>ОРУ</p> <p>- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p>
Февраль		<p>ОВД</p> <p style="text-align: center;"><u>ВЕТОЧКА</u></p> <p style="text-align: center;">Веточка пушистая, Пышный куст сирени. До чего душистая, Что ломать не смеем. Веточка нарядная На ветру качалась, Песенка веселая Пелась, не кончалась.</p> <p>Исходное положение Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.</p>

		<p>Терапевтический эффект Упражнение на боковые мышцы туловища.</p> <p><u>ЕЛОЧКА</u> Маленькая елочка Росла без печали, Буйны ветры елочку Ласково качали. Закружили елочку Зимние метели, Каждую иголочку В серебро одели</p> <p>Исходное положение Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка». В первом куплете — выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на первую строчку — в стороны — вниз; • на вторую — в стороны; • на третью — в стороны — вверх; • на четвертую — вверх. <p>Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение.</p> <p>Терапевтический эффект Упражнение увеличивает подвижность в груднопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота. Руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете.</p> <ul style="list-style-type: none"> • игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Март	Учить базовым положениям	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную

Апрель	при выполнении упражнений в исходном	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную
Май	положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<p>ОРУ</p> <p>-«<i>Руки в стороны</i>» <i>и.п.</i>: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-«<i>Бег в рассыпную</i>» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«<i>Приседания</i>» «<i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «<i>Покачивание</i>» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«<i>Шагаем по футболу</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «<i>Переходы</i>» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- «<i>Подними фитбол</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «<i>Передача</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и</p>

наоборот;

- «*Перекат*» *и.п.*: стоя на полу на коленях лицом к футболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на футболе. Ноги и руки упираются в пол.

- «*Полет*» *и.п.*: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на футболе. Напрягая мышцы ног, прижать футбол к ягодицам.

ОВД

БЕГ

**Я бегу, бью по мячу,
Футболистом быть хочу, —
Больше всех голов забить,
Как Пеле — великим быть**

Исходное положение

Стоя, мяч в опущенных руках.

Бег на месте на носках с захлестыванием голени.

Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой (двумя руками).

Терапевтический эффект

Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений. При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком

ЗАЙЧИК

**Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка,
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.**

Исходное положение

Стоя, мяч перед собой в руках.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90

		<p>градусов.</p> <p>Терапевтический эффект Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.</p>
--	--	---

Организационно-методические указания: структура деятельности включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2 год обучения.

Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниям и на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу • «Покажи, кто как ходит» Бег в разном темпе • Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа «Добеги до предмета»
Октябрь		<p>ОРУ</p>
Ноябрь		<p>-«<i>Покачаемся</i>» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «<i>Вертолет</i>» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на</p>

месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;
- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;

ОВД

ЗМЕЯ

**По делам змея ползет. Говорят, ей не везет.
Все в лесу ее боятся, Лучше вовсе не встречатьс
я.**

Исходное положение

Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить;

- на вторую — потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову;
- на третью строчку — повороты головы вправо и влево;
- на четвертую строчку — вернуться в исходное положение.

В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все так же, как в первом куплете из исходного положения лежа на мяче.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса

Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед); следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе.

КАЧЕЛИ

**Качаются качели,
Вверх-вниз летят они.
До неба долетели,
Попробуй, Догони!**

Исходное положение

		<p>Сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»).</p> <p>Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.</p> <p>Терапевтический эффект Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие. Следить за перекатом стопы с пяток на носки, движение рук должно быть свободным, раскрепощенным; руки являются своего рода «утяжелителями» при раскачивании.</p> <ul style="list-style-type: none"> • П/и «Зайцы и волк» Ф. разбросаны по залу. Дети «зайцы» скачут на двух ногах по залу: Зайцы скачут скок, скок, скок На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк? <p>На сигнал «Волк!» все зайцы должны спрятаться в свои домики фитболы.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). • “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). • “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
Декабрь	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в колонне с остановкой по сигналу • Бег в колонне с остановкой по сигналу • Ходьба парами в колонне; ходьба па-рами «змей-кой», огибая поставленный предмет • Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу • Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия • Бег в колонне со сменой направления по сигналу
Январь		
Февраль		
		<p>ОРУ</p> <p>- <i>Ноги вперед</i>» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>- «<i>Наклонись</i>» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p> <p>ОВД</p> <p><u>КНИГА</u></p> <p>Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют.</p> <p>Исходное положение Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч («книга закрылась»);</p>

- на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);
- на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;

□ на четвертую — вернуться в исходное положение. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение, сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.

При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета.

После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.

МАЯТНИК

Качаться я весь день подряд

Для вас, ребята, очень рад.

Я — маятник-тудяга,

Хоть и устал, бедняга

Исходное положение

Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону.

На вторые две строчки, мяч в руках над головой, — наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

При выполнении упражнения мяч, руки и спина ребенка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы туловище было

		<p>фиксировано.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра малой подвижности. «Что я вижу» Дети стоят по кругу. Ребенок, который принимает мяч, должен назвать предмет, находящийся в поле его зрения. • “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). • 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 ноздрей 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).
<p>Март Апрель</p>	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по извилистой дорожке, бег врассыпную • Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки • Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг

<p>Май</p>	<p>на фитболе.</p>	<p>себя Бег с ускорением и замедлением темпа</p> <p>ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; - «Пошагаем» <i>и.п.</i>: 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 <i>и.п.</i>; - «Пошагаем» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; - «Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - «Ноги выше» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову. - «Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в
------------	--------------------	--

таким положением покачаться;
-«Покачаемся» и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

ОВД

МЕДВЕЖОНОК

**Медвежонок косолап,
Ходит вперевалку,
От его когтистых лап
Улы все вповалку.
Медвежонку снится сон
Сладкий и душистый,
Черный нос свой видит он
Липким, золотистым.**

Исходное положение

Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.
В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч руками, и «как медведь держит улей».
Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («нюхает мед»).

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.

НОСОРОГ

**Очень страшен носорог:
У него огромный рог.
Только он достойный,
Добрый и спокойный.**

Исходное положение

Сед, руки на мяче.

На первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад; на третью и четвертую — отжимания от пола, лежа на мяче.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед).

- “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”.

- «Веселый мяч»

Дети сидят по кругу. Рассказывают:

Ты катись, веселый шарик,
быстро-быстро по рукам,
У кого веселый шарик,
тот исполнит....

Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленом и т. Д.

- “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
--	--	---

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3 год обучения.

Содержание упражнений старшей группы.

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<ul style="list-style-type: none"> Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, врассыпную Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне Бег мелким и широким шагом
Октябрь		
Ноябрь		<p>ОРУ</p> <p>-«Ноги выше» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p>

		<p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>ОВД</p>		
		<p>Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около</p>	<p>сесть спрятаться за мяч, встать</p> <p>поднять мяч над головой и опустить его</p> <p>по два наклона влево вправо</p> <p>В соответствии с ритмом слов</p>	<p>Поднимание мяча вверх и наклоны корпуса вправо и влево из и.п. стоя. Мяч в опущенных руках.</p>

		<p>Тик – так, тик – так...</p> <p>Я умею делать так:</p> <p>Влево – тик, вправо – так...</p> <p>Тик – так, тик – так...</p>	<p>По два наклона головы, влево вправо</p> <p>Поднять одновременно плечи</p> <p>По два наклона головы вправо влево</p> <p>По два наклона головы вправо влево</p>	<p>Поднимание плеч в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Успей передать» Дети стоят по кругу по команде начинают передовать Ф. из рук в руки. Сигнал «Стоп!» мяч останавливается у одного из двух игроков. Хором «Раз, два, три – Беги!» Один бежит вправо, другой влево. Кто быстрее добежит до мяча. • «Веселый мяч» Дети сидят по кругу. Рассказывают: Ты катись, веселый шарик, быстро-быстро по рукам, У кого веселый шарик, тот исполнит.... Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленом и т. Д. 		
Декабрь	<p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Найди свое место в колонне» – во время ходьбы в рассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия • Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках Бег со сменой 		

Январь	ием фитбола.	<p>ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу 		
Февраль	ь	<p>ОРУ</p> <p>- «Покачиваемся» <i>и.п.</i>: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>- <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>- «Перекат» <i>и.п.</i>: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>		
		<p>Я бегу, бегу, бегу И ногами в бубен бью, Потом бубен диме дам, И пойду на место сам</p>	<p>Легкий бег на месте, сидя на мяче. Одновременно двумя ногами удары стопами о пол, Легкий бег, ходьба на месте сидя на мяче.</p>	<p>И.п. сидя на мяче, руки сзади в упоре на мяче, ноги вместе.</p>

		<p>Поглядите, боком, боком Ходит Галка мимо окон. Скок-поскок, да скок-поскок, Дайте булочки кусок.</p>	<p>Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее Руки на поясе, покачивание на мяче.</p>	<p>И.п сидя на мяче, руки на поясе. Максимально отводить напряженную руку ладонью вверх, глазами зафиксировать ее положение.</p>		
		<ul style="list-style-type: none"> • «Эквилибристы» <p>Предложить соревнование: Кто дольше продержит Ф. на голове Кто дольше продержится без рук и ног сидя на Ф. Кто дольше всех удержит мяч на спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дыхательная гимнастика. <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, мяч в опущенных руках Поднять руки вверх, потянуться, вдох, опустить руки – выдох. 4 раза в медленном темпе <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, мяч в опущенных руках. Поднять мяч над головой –вдох, наклонить туловище вправо – выдох, выпрямиться – вдох, влево – выдох. 2 раза вкаждую сторону. <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, мяч на полу. Взять мяч в руки, поднять мяч над головой – длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох, выпрямиться. • «Угадай кто на мяче» <p>Дети стоят по кругу. Водящий в центре круга с Ф.и завязанными глазами, рука вытянута вперед. Детиидут по кругу: «Раз, два, три, четыре, пять, ну, попробуй отгадать!» на каком участнике остановилась рука водящего, тот садится на Ф. водящий должен на ощупь определить кто это.</p>				
Март	Научить	<ul style="list-style-type: none"> • Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной 				

Апрель	выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	<p>вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) «Встречные перебежки»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами Бег противоположно; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу • Ходьба с заданиями Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег 			
Май		<p>ОРУ</p> <p>- «Качаемся»<i>и.п.</i>: 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;</p> <p>- <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>- упражнения, интересные для детей, по желанию и показу.</p> <p>ОВД</p> <table border="1" data-bbox="627 1182 1481 1870"> <tr> <td data-bbox="627 1182 933 1870"> <p>Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.</p> </td> <td data-bbox="933 1182 1220 1870"> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой</p> </td> <td data-bbox="1220 1182 1481 1870"> <p>Прокатывание мяча вокруг себя.</p> </td> </tr> </table>	<p>Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя.</p>
<p>Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя.</p>			
Катились колеса, колеса, колеса,		Откатить мяч руками,	И.п. сед на руки в упор		

		<p>Катились колеса все в лево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.</p>	<p>потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п. Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.</p>	<p>мяч.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • «Танцевальный марафон» Парная игра. Задача каждой пары – удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы. • «Ловкая пара» Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, придерживая его головами. По сигналу пары бегут до условного места и обратно, не уронив мяч. • «Мой веселый звонкий мяч». 				
Мой веселый звонкий мяч,		Подбросить вверх 3 раза		
Ты куда пустился в скач?		Передать мяч соседу		
Желтый, красный, голубой,		Подбросить вверх 3 раза		
Не угнаться за тобой		Передать соседу		
Я тебя ладонью хлопал,		4 раза правой рукой о пол		
Ты скакал и громко топал,		4 раза левой рукой о пол		
Ты пятнадцать раз подряд		Перебросить соседу		
Прыгал в угол и назад.		Перебросить соседу		
А потом ты покатился		Перекатить соседу		
И назадне воротился.		Перекатить соседу		
Покатился в огород,		Перекатить вокруг себя		
Докатился до ворот		Перекатить вокруг себя		

		Подкатился под ворота,	Прокатить под правой ногой
		там попал под колесо	Прокатить под левой ногой
		лопнул, хлопнул – вот и все!	Зажать мяч ногами Прыгать на месте, зажав мяч коленями.

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

4 год обучения.

Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» <i>и.п.</i> : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - <i>и.п.</i> : стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх; -«Поворот» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» <i>и.п.</i> : стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i> ; - <i>и.п.</i> : то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Организационно-методические указания: при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях — одна из актуальных задач современной педагогики.

Одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики.

Упражнения на фитболе также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве “лошадки”, что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

- учиться правильно сидеть на фитболах;
- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3—4 лет — 20—25 минут, с детьми 5—6 лет — 30—35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

“Золотые правила” фитбол-гимнастики:

Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую

голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

Приложения.

Требования к фитбол-гимнастике.

1. Основные правила занятий с мячом:

угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90° .

не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.

на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.

необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.

ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.

необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.

избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.

недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».

необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».

при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

2. Основные требования к мячам- фитболам.

1) Размер мяча:

Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Одежда:

Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола:

Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.

Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.

Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.

Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4) Место для выполнения упражнений:

Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.

Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов:

Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.
2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.
4. «Толкай ладонями» - толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.
6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий- «Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.

1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.
3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

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

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

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

Упражнения на фитболе.

- 1. «Веточка»** Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.
- 2. «Качели»** Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.
- 3. «Лягушка»** Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.
- 4. «Собачка виляет хвостиком»** Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного

- корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча
5. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.
 6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.
 7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..
 8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».
 9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

Список используемой литературы:

1. [Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий](#): Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
2. [Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни](#): Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. [Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников](#). - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. [Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике](#). - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
5. [Теория и методика физического воспитания](#) /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
- 6.Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.