Муниципального казенного общеобразовательного учреждения детского сада «Буратино»

ОТКНИЧП

на педагогическом совете МКДОУ детский сад «Буратино» с. Чунояр. протокол N_2 от _____ 2020г



	•	УТВЕРЖДЕНО			
приказом заведующего МКДОУ					
детский сад «Буратино» с. Чунояр.					
от «	«»2020г. №				
		Н.А. Базлова			
	Приказ №	от 01.09.2020			

Программа секции «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ» (с использованием Фитболгимнастики)

Составила: Инструктор по физической культуре Тухбатулина О.Д.

Пояснительная записка.

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли крепкими и здоровыми, гармонически развитыми. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он быстрее адаптируется и адекватно принимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье это необходимая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Гиподинамия и проблемы со здоровьем поглотили не только взрослых, но и детей. Они стали более ленивы и не представляют себе времяпровождения без телевизора и компьютера.

Современная типовая программа по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, несомненно, оказывает большое влияние на развитие двигательной активности детей. Но составляется она на основе обязательного содержания по физическому развитию. И зачастую рамки программы не позволяют использовать все разнообразие форм организации двигательной деятельности ребенка, а так же использовать на занятиях физической культурой различные виды спортивных снарядов.

Особенностью данного курса является использование на занятиях одного из таких снарядов: удивительные чудо-мячи – фитболы.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнесгимнастики. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Мячи имеют ванильно-конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах. Различные цвета по разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Вибрация активизирует регенеративные процессы. 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.

Занятия не имеют строго очерченной трехчастной формы, не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладают множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание, разные виды ритмичных хлопков),

звукоподражание, также различные игры с развернутым речевым содержанием, проговариванием различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания. Это занятия по ритмо-пластике. Упражнения выполняются в сопровождении детских песен, движения соответствуют текстам песен.

План составлен на основе разработок Т.С.Овчинниковой и А.А.Потапчук, для детей 3-6 летнего возраста, в соответствии с их возрастными особенностями. Наполняемость группы – не более 10 детей. Длительность занятий 20 минут.

Цель содействие гармоничному развитию ребенка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

Задачи:

- рать детям представление о форме и физических свойствах мяча;
- учить правильной посадке на мяче;
- учить основным движениям с мячом;
- учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать умение координировать речь, дыхание, движения;
- формировать правильную осанку;
- развивать и укреплять все основные мышечные группы;
- **с**одействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшать обменные процессы в
- **р** организме, оптимизировать пищеварение и теплорегуляцию, и предупреждать застойные
- > явления;
- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость,
- **Скорость**;
- укреплять и формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- р повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- энакомить родителей с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями,

развивать у них желание заниматься вместе с детьми.

Структура занятий:

- I. Вводная часть. Эмоциональный настрой на занятие.
- II. Основная часть. Основные виды движений.
- III. Заключительная часть. Расслабление. Рефлексия.

Формами контроля при организации работы является проведение контрольно – проверочных занятий с использованием тестов оценки двигательных качеств дошкольников (в начале и конце обучения).

Содержание:

Знакомство с основами фитбол - гимнастики.

Содержание раздела: Обучающие общеразвивающие, дыхательные, игровые упражнения на координацию движений, дыхания, речи.

Фитбол-сказки.

Содержание раздела: Двигательная сказкотерапия с использованием упражнений фитбол-гимнастики.

Фитбол-ритмика.

Содержание раздела: Музыкально-ритмический комплексы, построенные на связи фитбол-гимнастики с музыкой.

К концу года дети должны знать:

- иметь представления о форме мяча;
- иметь представление о физических свойствах мяча;
- знать простейшие движения с мячом;
- знать основные исходные положения фитбол-гимнастики.

К концу года дети должны уметь:

- самостоятельно проверять правильность посадки на мяче;
- делать основные движения с мячом;
- принимать исходные положения фитбол-гимнастики.
- расслабляться.

Срок реализации секции – 1 год:

- 1раз в неделю
- время проведения 30 минут

- в месяц 4 занятия 2 часа
- количество детей 12-14, возраст 5-7 лет.

Содержание занятия

Оборудование: мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), 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) вправовлево.

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

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.

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.

Методика проведения.

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

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

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

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые 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 индивидуально.

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе Содержание упражнений

Месяц	Основные	Упражнения
	задачи	
	Дать представления о	- прокатывания фитбола: по полу; по скамейке;
Сентябрь	форме и физических	змейкой между ориентирами, вокруг ориенти-
	свойствах фитбола.	ров;
		- передача фитбола друг другу, броски фитбо-
		ла;
	Обучить правильной	- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади
	посадке на фитболе.	мячом в цель», «Докати мяч» - сидя на фитболе
		у твердой опоры, проверить правильность по-
		становки стоп (должны быть прижаты к полу и
		парал¬лельны друг другу);
		- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ла-
		донями», «Толкай развернутой ступней».
		-«Руки в стороны» и.п:. стоя лицом к мячу. На
		счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, ко-
		лени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, ру-
		ки в стороны;
		-« Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются
		врассыпную и бегают между фитболами, по сле-
		дующему сигналу подбегают к своим фитболам
		и приседают. Это положение можно принимать
		парами у одного фитбола лицом друг к другу;

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражне-ния для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сиг¬налу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

Октябрь

Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).

- -«Приседания «и.п.: 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 и.п.;
- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.
- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;
- -«Шагаем по футболу» и.п.: 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;
- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;
- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя;
- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;
- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, пря-

		мые ноги вместе, руки вытя¬нуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. - «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.
Ноябрь	правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить сохранению	и фитбол как бы проходит стержень; - «Вертолет» 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 контак-
Декабрь Январь	Обучить ребенка упражнениям на со- хранение равновесия с различными поло- жениями на фитболе	ловой, руки в стороны;

полнить круговые движения руками;

- -«Пошагаем» и.п:. 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 и.п.;
- «Пошагаем»и.п:. 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» u.n:. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;
- -«Ноги выше» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;
- *и.п.*: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;
- -«Махи ногами» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;
- *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
- выполнить два предыдущих упражнения из u.n. руки за голову.
- «Покачаемся» и.п.: 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;
- -«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.

Февраль

Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

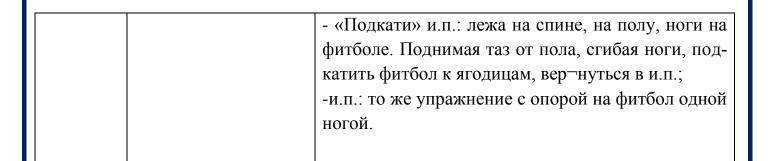
- -«Ноги выше» и.п:. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;
- *и.п.*: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи над кистями;
- *и.п.*: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;
- *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;
- *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

Март

Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

- «Качаемся»и.п: 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;
- *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.
- «Покачиваемся» и.п.: 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;
- *и.п.*: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено на мяче, руки на полу. Выпол-

	T	
		нить несколько пружинистых движений назад;
		- «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол
		правую руку поднять вверх;
		- и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки
	Совершенствовать	-«Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги
Апрель	технику выполнения	на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой
Май	упражнений с фитбо-	ногой вверх;
	лом.	- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль тулови-
	Совершенствовать	ща, ноги стопами опираются на фитбол. Пооче-
	технику выполнения	редные махи согнутой ногой;
	упражнений в разных	-упражнения ранее разученные.
	исходных положени-	- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на
	ях.	фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;
		- то же упражнение с опорой на фитбол одной
		ногой;
		- и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти
		в положе¬ние лежа на животе, руки в упоре, одна
		нога согнута;
		- аналогичное упражнение с опорой на фитбол
		коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена
		вверх;
		-«Поворот»и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;
		- «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу.
		Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фит-
		боле; затем приставить левую ногу, встать левым
		боком к фитболу;
		«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе.
		Небольшой наклон влево, прокат вправо на фит-
		боле, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на
		фитболе;
		- «Повороты» и.п.: лежа на животе на фитболе, в
		упоре на полу. Повороты в стороны; точка кон-
		такта с фитболом постепенно удаляется от опоры
		на пол;
		-то же упражнение с опорой на фитбол одной но-
		гой;
		- <i>1</i>



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.

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.

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.

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).

• "Дышим тихо, спокойно и плавно". Повторить 3-5 раз упражнение

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).

Критерии отслеживания результативности освоения:

Уровни освоения:

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. С храняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

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

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.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. . Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми. Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

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

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

Заключение.

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

Литература:

- 1.Власенко Н.Э. Футбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. С-П., ДЕТСТВА-ПРЕСС, 2015.
- 2. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. «Фитбол гимнастик в дошкольном возрасте» изд. СПГАФК им. Лесгафта, С-П. 1999.
- 3. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. «Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма». Изд. СПГМУ им. И.П. Павлова, С.-П. 2000.