

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 261»
(МБДОУ № 261)



«261-тй номероньпи сад»
школаозьдышетонъя
муниципал
коньдэтэнвозиськисьюжьюрт
(261-тй номеро ШДМКВУ)

426006, Удмуртская Республика, г.Ижевск, ул. Шестнадцатая, 15, тел.(3412) 71-23-40,
ИНН/КПП 1832021928/183201001, ОКАТО 94401000000, ОКВЭД 80.10.1,
e-mail:DS261@izh-ds.udmr.ru

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ № 261

_____ Е.В.Шмыкова

Приказ № 108/1 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Фитбол для малышей»
(по развитию двигательной активности для детей 5-7 лет с ЗПР)
на 2024-2025 учебный год**

Составитель:

инструктор по физ.культуре
Муратова Елена Валентиновна

ПРИНЯТО:

Педагогическим.советом

Протокол № 2 от 26.08.2024 г

с учетом мотивированного
мнения родителей

Протокол № 1/1 от 26.08.2024 г.

г. Ижевск
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Направленность Программы.....	3
1.2 Актуальность.....	3
1.3 Отличительные особенности Программы.....	3
1.4 Новизна.....	4
1.5 Педагогическая целесообразность.....	5
1.6 Адресат Программы.....	6
1.7 Объем Программы.....	7
1.8 Срок освоения Программы.....	7
1.9 Условия реализации Программы.....	7
1.10 Особенности реализации Программы.....	8
2. Цель и задачи Программы.....	8
3. Содержание Программы.....	9
3.1 Учебный план.....	10
3.2 Этапы освоения упражнений на фитболе.....	21
3.3 Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	25
3.3.1 Планируемые результаты.....	26
3.4 Комплекс организационно-педагогических условий.....	26
3.5 Условия реализации Программы.....	27
3.6 Формы аттестации.....	28
3.7 Оценочные материалы.....	28
3.7.1 Критерии отслеживания результативности освоения Программы...	28
3.7.2 Формы подведения итогов.....	29
4. Методические материалы.....	29
5. Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.....	30
6. Программа воспитания.....	31
6.1 Календарный план воспитательной работы.....	31
Заключение.....	32
Список используемой литературы	33
Приложения 1.....	34
Приложения 2.....	36

1. Пояснительная записка

В Программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, гимнастика на фитболах – больших гимнастических мячах. Реализация данной программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитию осознанного отношения к своему здоровью, воспитывает умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

1.1 Направленность Программы

Физкультурно-оздоровительная направленность. Программа составлена для детей дошкольного возраста (5-7 лет для детей с ЗПР) и создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Уровень Программы: одноуровневый

1.2 Актуальность

В настоящее время перед ДООУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается в пять раз и составляет 10% от общего количества (Горькова Л. Г., Обухова Л. А., 2005). У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол- гимнастикой.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол- гимнастики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

1.3 Отличительные особенности Программы

ДООП ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
- А.А.Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».

- Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
- Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
- Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5-6 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации образовательной программы) и дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

- программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях 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.
- формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Данная Программа осуществляется в рамках педагогической системы.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

1.4 Новизна

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. 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 ДООУ. 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 верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгии и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные 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.

1.5 Педагогическая целесообразность

Методы, приемы, средства организации физкультурно – оздоровительной работы ДООП.

Для решения поставленных задач используются следующие *методы*:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры. Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Средства фитбол – гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
- Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Креативные игры и упражнения;
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Формы работы с дошкольниками:

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- выступления для родителей.

Виды деятельности детей:

- коммуникативная;
- игровая;
- двигательная;
- музыкально-художественная.

1.6 Адресат Программы

Данная Программа адресована детям в возрасте от 5 до 7 лет детей ЗПР. Принимаются дети надобровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей от 5 до 7 лет.

На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера, есть предпосылки для развития координационных способностей, необходимых для успешной организации всей двигательной деятельности человека; сензитивный период их развития приходится на возраст 5-7 лет.

Движения детей пятого года жизни более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега со дружественными движениями вызывает множество трудностей.

Дети шестого и седьмого года жизни имеют более координированные движения, подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся, более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений, а также больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет, закреплению навыка правильной осанки.

1.7 Объем Программы

Общее количество часов в год – 36 академических часов.

Периодичность занятий – один раз в неделю во вторую половину дня.

Длительность: 25 - 30 минут.

Начинаются с сентября и заканчиваются в мае.

Форма организации детей на занятиях: групповая.

Форма проведения занятий: комбинированная (индивидуальная и групповая работа, самостоятельная и практическая работа).

Количество часов и занятий в неделю – 1 академический час.

1.8 Срок освоения Программы

Уровень освоения Программы – общекультурный, срок освоения- 1 учебный год.

Сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания Программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН. При проектировании ДООП учитывались требования к уровню ее освоения согласно требованиям к уровню освоения Программы.

Планируемые результаты:

- Умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие поддерживающие правильную осанку;
- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.
- знают и выполняют правила техники безопасности (спортивная форма, правильная посадка на мяче, соблюдение дистанции, не выполнять сложные элементы без страховки, приемы самостраховки);
- владеет основами техники выполнения комплексов упражнений по фитбол-гимнастике;
- имеется динамика в показателях физических качеств (сила, гибкость, выносливость);
- развиты координация движений, чувство динамического равновесия;
- сформировано умение согласовывать движения с музыкой;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- проявляет лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

1.9 Условия реализации Программы

Дети в возрасте 5 – 7 лет дети ЗПР, посещающие детский сад. В состав группы входит не более 8 человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

Программа составлена для старшей группы и рассчитана на один учебный год.

1.10 Особенности реализации Программы

Занятия по данной Программе осуществляются во второй половине дня.

Проведение в дошкольном образовательном учреждении ДООП за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон, не допускается.

Программа обучения рассчитана на групповое обучение.

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 вовремя занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Формы проведения занятий: Игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник.

Материально-техническое обеспечение Программы.

Фитболы диаметром 40-65 см., дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, балансиры, коврики и др.)

Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

Форма обучения: очная

2. Цель и задачи Программы

Целью Программы является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья ребенка, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи: программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся:

Оздоровительные:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
3. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
4. Содействовать профилактике плоскостопия;
5. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы организма;
6. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитболгимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;

2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
3. Способность развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Воспитательные:

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
2. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
3. Развивать лидерства, инициативу, чувства товарищества, взаимопомощи; способность развитию воображения, мышления, познавательной активности;
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

3. Содержание Программы

Занятия с фитболами начинаются со старшей группы. Нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Постепенно вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Физкультурная деятельность с фитболом проводится по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. 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 пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

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. 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 в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

3.1 Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в образовательную программу(Подготовка к обучениюпроведения основных видовдеятельности на фитболах)	1	0,75	0,25	Начальная диагностика
	1.Раздел 1 Разучиваниеупражненийразных исходных положений	12	3	9	
	1.1 «Мой веселый звонкий мяч»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	1.2 «Двигаемся с мячом»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	1.3«Дышим тихо и плавно»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	1.4«Весёлый паровозик»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	1.5 «Мы – кузнечики»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	1.6 «Муравьишки»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	1.7 «Мы – акробаты»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	1.8 «Пингвинчики»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	1.9«Гусенички»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	1.11 «Весёлые кенгуру»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	1.12 «Мыльные пузыри»	1	0.25	0.75	Итоговое занятие «Мыльные пузыри
	2. Раздел 2 Разучивание упражненийнаосновные группы мышц	4	1	3	Текущий Контроль(наблюдение, игра, упражнения)
	2.1 «Веселые зайчата»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	2.2 «Котята»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	2.3 «Футболисты»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	2.4 «Путешествие к пиратам»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
	Раздел 3	6	1.5	4.5	Текущийконтроль

Разучивание упражнений, способствующих Развитию чувств равновесия, ориентировки в Пространстве.				(наблюдение, игра, упражнения)
3.1 «Воздушные гимнасты»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
3.2 «Черепашки»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
3.3 «Жирафы»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра упражнение
3.4 «Быстрые лягушата»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
3.5 «На лошадке»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
3.6 «Дружные зверята»	1	0.25	0.75	Итоговое занятие «Дружные зверята»
Раздел 4 Упражнения на выполнение комплекса Общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.	4	1	3	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)
4.1 «Попрыгунчики»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
4.2 «Бусинки»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
4.3 «Божьи коровки»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
4.4 «В гостях у Кроша»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
Раздел 5 Разучивание упражнений, способствующих расслаблению позвоночника.	4	1	3	Текущий контроль, наблюдение, упражнение)
5.1 «Весёлые зайчата»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
5.2 «Гонка мячей»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
5.3 «Лягушка-попрыгушка»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
5.4 «Аэробика для малышей»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
Раздел 6 Разучивание танцевальных комплексов на мячах.	2	0.5	1.5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)
6.1 «Буратино»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
6.2 «Весёлый кукольный театр»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
6.3 « По синему морю»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение

6.4 « Кошки – мышки»	1	0.25	0.75	Наблюдение, игра, упражнение
Итоговое занятие	1	0	1	Итоговое мероприятие «В гостях у Смешариков»
ИТОГО	36	9.25	26.75	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Введение в образовательную программу

(Подготовка к обучению проведения основных видов деятельности на фитболах) – 1 час

Теория. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.

Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.

Беседы «Мой веселый, звонкий мяч». «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика. Знакомство детей с фитболами (ознакомляющие упражнения):

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

Раздел 1 Разучивание упражнений из разных исходных положений (12 часов)

1.1 . Тема (1 час) «Мой веселый звонкий мяч»

Теория: формирование знаний о правильной посадке на мяче, выполнение упражнений, способствующих развитию ловкости, гибкости, координации движений.

Практика. Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с кубиками

ОВД 1. 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.

2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Ветерок»

1.2. Тема (1 час) «Двигаемся с мячом»

Теория: Укрепление мышц спины и таза, профилактика осанки, учить технике выполнения упражнений из положения лежа.

Практика:

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с кубиками

ОВД 1 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.

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

3 Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад. П/и «Зайцы в лесу»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Упражнения на балансирах

1.3. Тема (1 час) «Дышим тихо и плавно»

Теория: обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Практика: Разминка. Ходьба. Бег.

ОВД 1 Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Космос»

1.4. Тема (1 час) «Весёлый паровозик»

Теория: Формирование и укрепление навыков правильной постановки стопы и осанки.

Практика: Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ без предметов.

ОВД 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б. прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Массажная дорожка

1.5. Тема (1 час) «Мы – кузнечики»

Теория: воспитание настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Практика: Разминка. Ходьба. Бег.

ОВД 1 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.

2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

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

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

1.6. Тема (1 час) «Муравьишки»

Теория: Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Практика: Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .

ОРУ на фитболе

ОВД . 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;

2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Волшебный сад»

1.7. Тема (1 час) «Мы – акробаты»

Теория: Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.

Практика: Разминка игровая гимнастика под музыку ОРУ на фитболе

ОВД 1. 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.

2. 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;

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Упражнения профилактики плоскостопия «Ёжики»

1.8. Тема (1 час) «Пингвинчики»

Теория: осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений

Практика: Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - 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. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

1.9. Тема (1 час) «Лошадки»

Теория: расслабление и восстановление организма после физической нагрузки

Практика: Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с малым мячом.

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе.

2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

1.10. Тема (1 час) «Гусенички»

Теория: выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Практика: Разминка игровая гимнастика под музыку

ОВД 1 Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2 сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

1.11. Тема (1 час) «Весёлые кенгуру»

Теория: формирование элементарных умений самоорганизации двигательной деятельности.

Практика: Разминка игровая гимнастика под музыку

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

2. 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.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

1.12. Тема (1 час) Итоговое занятие «Мыльные пузыри»

Теория: совершенствование качества выполнения ОРУ

Практика: Разминка игровая гимнастика под музыку

ОВД 1. 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.

2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3 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.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Раздел 2 Разучивание упражнений на основные группы мышц (4 часа)

2.1. Тема (1 час) «Веселые зайчата»

Теория: укрепление мышц спины и таза

Практика: Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с гимнастической палкой

ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика

2.2. Тема (1 час) «Котята»

Теория: развитие гибкости и подвижности в суставах

Практика: Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

ОРУ с гимнастическими палками

ОВД 1. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2 И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног.

П.и. «Мыльные пузыри»

Релаксация «Малыш»

2.3. Тема (1 час) «Футболисты»

Теория: Укрепление мышц ног и свода стопы, профилактика плоскостопия

Практика: Разминка. Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках

ОРУ с обручем

ОВД 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, поочередным махом левой и правой ногой вверх

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

П.и. «Быстрая лягушка»

Релаксация «Лотос»

2.4. Тема (1 час) «Путешествие к пиратам»

Теория: Укрепление мышц ног и свода стопы, профилактика плоскостопия

Практика: Разминка. Ходьба. Бег.

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.

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

П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Упражнения на координацию «Балансиры»

Раздел 3 Разучивание упражнений, способствующих развитию чувств равновесия, ориентировки в пространстве (6 часов)

3.1. Тема (1 час) «Воздушные гимнасты»

Теория: обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе

Практика: Разминка. Ходьба. Бег.

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.

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

П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

3.2. Тема (1 час) «Черепашки»

Теория: формирование умения сохранять равновесие и координацию движений

Практика: Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с малым мячом.

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе.

2 Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- приставной шаг в сторону;

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

Дыхательная гимнастика «Ушки»

П/и «Птички в гнездышках»

Релаксация «Земля»

3.3. Тема (1 час) «Жирафы»

Теория: сохранение осанки при уменьшении площади опоры

Практика: Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках

ОРУ с обручем

ОВД 1. И.п лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, поочередным махом левой и правой ногой вверх

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

П.и Быстрая лягушка

Релаксация «Лотос»

3.4. Тема (1 час) «Быстрые лягушата»

Теория: сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для руки ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Практика: Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

ОРУ с гимнастическими палками

ОВД 1.И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами,скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот.

2.И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямыхног.

П.и. «Мыльные пузыри»

Релаксация «Малыш»

3.5. Тема (1 час) «На лошадке»

Теория: осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля исамооценки при выполнении упражнений

Практика: Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп.

ОРУ Кинезиологическая гимнастика

ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах.

2.И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упоромруками на полу.

П.и. «На лошадке, Зорьке»

Релаксация «Бабочка»

3.6. Тема (1 час) Итоговое занятие «Дружные зверята»

Теория: формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыкаправильной осанки.

Практика: Разминка

ОРУ Кинезиологическая гимнастика

ОВД 1.И.п.лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.

2.И.п. лежа нафитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление.

П.и. «Одуванчик»

Релаксация «Черепашка

Раздел 4 Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающихупражнений с использованием фитбола (4 часа)

4.1. Тема (1 час) «Попрыгунчики»

Теория: Совершенствование качества выполнения ОРУ с различнымипредметами.

Практика: Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким поднятием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ без предметов.

ОВД 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверитьправильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны другдругу);

2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнятьупражнения для плечевого пояса

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Вибрация»

4.2. Тема (1 час) «Бусинки»

*Теория:*выполнение комплекса общеразвивающих упражнений сиспользованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Практика: Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высокимподнятием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

ОРУ на фитболе

ОВД 1 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;

2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Массажная дорожка.

4.3. Тема (1 час) «Божьи коровки»

Теория: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Практика: Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с малым мячом.

ОВД 1 Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе.

2 Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «В поле»

4.4. Тема (1 час) Итоговое занятие «В гостях у Кроша»

Теория: совершенствование навыков выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Практика: Разминка Ходьба, бег.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. 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;

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

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»

Пальчиковая гимнастика «В гости к бабушке»

Раздел 5 Разучивание упражнений, способствующих расслаблению позвоночника (4 часа)

5.1. Тема (1 час) «Весёлые зайчата»

Теория: развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.

Практика: Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой.

2.И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре,одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленомсогнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3.Лежа спиной на фитболе, руки наполу, одна нога вверх.

П/и «Лови мяч»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

5.2. Тема (1 час) «Гонка мячей»

Теория: формирование интереса к систематическим занятиям физическимиупражнениями.

Практика: Разминка: ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высокимподниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

2.Стоя правым боком кфитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставитьлевую, встать левым боком к фитболу.

3.Сидя на фитболе, ноги вместе,небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. Тоже, прокат влево на фитболе.

П/и «Гонка мячей»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

5.3. Тема (1 час) «Лягушка-попрыгушка»

Теория: укрепление мышечного корсета, формирование навыков правильнойосанки.

Практика: Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках

ОРУ с обручем

ОВД 1.И.п лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, споочередным махом левой и правой ногой вверх

2.Лежа на спине на полу,ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитболстопами и приподнять вверх.

П.и«Быстрая лягушка»

Релаксация «Лотос»

5.4. Тема (1 час) Итоговое занятие «Аэробика для малышей»

Теория: выполнение упражнений на мяче, способствующих разгрузкепозвоночника

Практика: Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

ОРУ с гимнастическими палками

ОВД 1.И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами,скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот.

2 И.п. лежана животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямыхног.

П.и. «Мыльные пузыри»

Релаксация «Малыш»

Раздел 6 Разучивание танцевальных комплексов на мячах(2 часа).

6.1. Тема (1 час) «Буратино»

Теория: Развитие подвижности и музыкальности, совершенствование чувстваритма

Практика: Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высокимподниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Самомассаж «Ежики»

6.2. Тема (1 час) «Весёлый кукольный театр»

Теория: Развитие подвижности и музыкальности, совершенствование чувстваритма, показ полученных умений

Практика: Разминка ритмический танец под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика

6.3 Тема (1 час) «По синему морю»

Теория: Развитие подвижности и музыкальности, совершенствование чувстваритма

Практика: : Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «По синему морю»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Самомассаж «Ежики»

6.4 Тема (1 час) «Кошки мышки»

Теория: Развитие подвижности и музыкальности, совершенствование чувстваритма

Практика: и Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Самомассаж «Ежики»

Итоговая диагностика (1 час) - Итоговое мероприятие «В гостях у Смешариков»

3.2 Этапы освоения упражнений на фитболе

Для постепенного правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей – по этапам, т.е. от облегченных исходных положений и простых упражнений – на 1-м – 2-м этапах перейти к сложно-координированным заданиям – на 2-м – 4-м этапах.

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 фитбола 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.

Н а п р и м е р:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднятие 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).

Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:

- 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 фитбола 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.

О р г а н и з а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я.

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 удерживать равновесие в разных 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 контакт с 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;
- сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;
- 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:

I. 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.

3.3 Ожидаемые результаты и способы их проверки

Целенаправленная работа с использованием фитбол-гимнастики позволяет достичь следующих результатов:

- систематическое применение комплексов фитбол-гимнастики гармонично тренируют основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
- занятия с использованием дыхательной гимнастики, приемов кинезиологии способствуют формированию правильного речевого дыхания;
- упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость.

- Использование фитболов оказывает общее стимулирующее влияние на физическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой;
- Происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- Развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- Улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

3.3.1 Планируемые результаты

Реализация Программы «Фитбол для малышей» направлена на достижение комплекса результатов, которые рассматриваются в трех направлениях:

предметные результаты

дети должны знать;

- иметь представление о физических свойствах мяча;
- простейшие движения с мячом;
- основные исходные положения фитбол-гимнастики.
- правила работы на больших мячах.

метапредметные результаты:

- развитие фантазии, образного мышления, воображения;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности;

должны уметь:

- владеть приемами самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по фитбол-гимнастике;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
- оценивать свои движения и ошибки других;
- выполнять упражнения в паре со сверстниками с использованием фитболов;

личностные результаты

- формирование личностных качеств (трудолюбия, аккуратности, дисциплинированности, зрительной памяти, восприятия, настойчивости, двигательной памяти, воображения);
- формирование потребности и навыков коллективного взаимодействия через вовлечение в общее дело;

Вариантом оценки индивидуальных результатов обучающихся является диагностика приобретенных навыков, знаний и умений (практических и организационных), а также диагностика проявившихся и формирующихся личностных качеств. Отслеживание личностных качеств и степень их выраженности происходит методом наблюдения личностного роста обучающихся.

3.4 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

Продолжительность занятий обучающихся с 09 сентября по 31 мая.

Кол-во учебных недель – 36

Формы обучения:

Основной формой обучения являются групповые и индивидуальные занятия.

Наполняемость групп – 8 человек;

Периодичность проведения занятий - 1 раз в неделю;

Продолжительность занятия – 25-30 минут.

3.5 Условия реализации Программы

Занятия проводятся в регулярно проветриваемом спортивном зале.

Одно из важнейших требований – соблюдение правил и норм санитарной гигиены, правил пожарной безопасности.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации Программы занятия проводятся в музыкально-физкультурном зале, где создана развивающая предметно-пространственная среда в соответствии требованиями СанПиН и ФГОС ДО:

- фитбол - мячи, индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста
- форма;
- чешки;
- ноутбук;
- гимнастические палки;
- маленькие мячи;
- обручи.

Дополнительное оборудование:

- подборка музыкальных произведений;
- фотографии;
- флеш-накопитель;
- разработки игр, бесед, дидактический материал, сценарии, конспекты занятий;
- интерактивная доска;
- проектор с экраном;
- ноутбук

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства, материалов, оборудования развития детей старшего дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков развития.

Методическое обеспечение

Программа базируется на следующих учебно-методических материалах:

- подборка игр с фитболами;
- конспекты ОД по программе;
- комплексы пальчиковой гимнастики;
- комплексы дыхательной гимнастики;
- методические рекомендации по проведению ОД по фитбол-гимнастике;
- методические рекомендации по обучению упражнениям по фитбол-гимнастике;

- методика проведения диагностики.

Учебно–наглядные пособия

- карточки- схемы упражнений на фитболе;
- сценарии развлечений и соревнований;
- консультации, презентации для родителей;
- правила безопасности в ОД по фитбол-гимнастике.

Кадровое обеспечение: программу может реализовывать педагог, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, владеющий методикой физического развития и воспитания детей дошкольного возраста.

3.6 Формы аттестации

- эстафета;
- игра;
- творческие задания;
- выступления детей с комплексом упражнений фитбол- гимнастики на праздниках, в концертных программах;
- открытое занятие.

3.7 Оценочные материалы

При оценивании учебных достижений обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе используют

«Диагностика физического развития движений» (методика Н.О. Озерского,

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии

- качество знаний, умений, навыков;
- особенности мотивации к занятиям;
- спортивно-физическая настроенность;
- достижения.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к базовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных навыков овладения физической деятельности.

3.7.1 Критерии отслеживания результативности освоения Программы

Уровни освоения программы в старшей группе.

– Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

– Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

– 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.

№	Ф.И. ребенка	Уровень
---	--------------	---------

		Высокий	Средний	Низкий
1.				
2.				
3.				

3.7.2 Формы подведения итогов

Контроль за уровнем освоения программы детьми проводится в форме:

- контрольного занятия - в середине учебного года (январь, февраль), с включением в ход занятий разученных в первом полугодии упражнений и подвижных игр.
- итогового открытого занятия – для родителей воспитанников (апрель, май) с демонстрацией умений и навыков детей, включением исполнения детьми разученной музыкально-ритмической композиции.

4. Методические материалы

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются следующие методы:

-игровой метод. Основным методом обучения фитбол-гимнастики детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

-метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

-словесный метод. Беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение методики исполнения движений, оценка.

-практический метод заключается в многократном выполнении конкретного физического движения.

-наглядный метод. Это выразительный показ движений под счет, с музыкой.

Показ детям видеофрагментов фитбол-гимнастики.

-репродуктивный (воспроизводящий);

-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

-творческий.

При реализации программы используются следующие методы воспитания

-упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация

(создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Программа опирается на следующие педагогические принципы:

Принцип индивидуальности.

Принцип доступности.

Принцип систематичности.

Принцип активности, самостоятельности, творчества.

Принцип последовательности.

Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

Принцип научности.

Принцип оздоровительной направленности

Для достижения цели и задач Программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, личностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы,

индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

5. Перспективный план обучения упражнениям на фитболе

Содержание упражнений 5 -7 лет

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - <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;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	-«Растяжка» <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; -«Каток» <i>и.п.</i> : стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	-«Наклоны» <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; - <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. Повторение изученного. Подвижные игры. (см.Приложение)

6. Программа воспитания

Ссновным направлениям воспитания в соответствии с ФГОСпо физкультурно-оздоровительном направлении:

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Целевые ориентиры:

- Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

- Ориентированный на физическое развитие, занятия физкультурой и спортом.

- Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.

- Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

- Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

6.1 Календарный план воспитательной работы

№	Тема	Мероприятие	Календарный график	Сроки
1.	Музей	Экскурсия в музей спорта	Сентябрь	3 неделя
2.	«Виртуальный музей»	Виртуальная экскурсия на спортивные объекты	Январь	2 неделя
3.	«Фитбол»	Развлечение спортивное	Март	1 неделя

Заключение

Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Фитбол-гимнастика» для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей. Предлагаемые упражнения можно применять в любой совместной деятельности, на занятии и в играх с дошкольниками, могут использоваться в начальных классах школы и прогимназиях.

Список используемой литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-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. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей» - СПб.: Речь, 2001.- 163 с.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
6. Теория и методика физического воспитания /Под общ.ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976. Т. 1, с. 85.
7. 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.
8. 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.

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 застёжек 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 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, перекачивая 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.