

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №112

Принята
педагогическим советом МАДОУ №112
от «30» августа 2022
протокол № 1

Утверждена
приказом № 71-09
от «3» сентября 2022 года
Заведующий МАДОУ №112
Ковалева Е.В.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитбол для дошкольника»

Адресат программы: дети старшего
дошкольного возраста 5-6 лет
Срок реализации: 9 месяцев (сентябрь-май)

Разработчик программы:
Латышева Юлия Владимировна,
инструктор по физической культуре

Содержание:

Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативно-правовые документы.....	3
1.2. Направленность программы.....	3
1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.....	3
1.4. Отличительные особенности программы.....	4
1.5. Адресат программы.....	5
1.6. Срок освоения программы.....	6
1.7. Форма обучения.....	6
1.8. Режим занятий.....	6
1.9. Цели и задачи программы.....	6
2. Комплекс основных характеристик программы.....	7
2.1. Объем, содержание программы.....	7
2.2. Планируемые результаты.....	11
3. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
3.1. Учебный план.....	12
3.2. Календарный учебный график.....	12
3.3. Оценочные материалы.....	13
3.4. Методические материалы.....	14
4. Иные компоненты.....	18
4.1. Условия реализации программы.....	18
4.2. Список литературы.....	19
4.3. Календарно-тематическое планирование.....	20
Приложения.....	22
<i>Приложение 1. Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах....</i>	<i>22</i>
<i>Приложение 2. Примерные упражнения для укрепления мышц туловища...</i>	<i>24</i>
Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук.....	24
Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.....	25
Упражнения для укрепления мышц тазового дна.....	26
Упражнения для укрепления мышц спины.....	26
Упражнения для укрепления мышц свода стопы.....	27
Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.....	27
<i>Приложение 3. Конспекты сюжетных занятий на фитболах.....</i>	<i>28</i>
«Путешествие в Зоопарк»	28
«Путешествие на шариках – Смешариках».....	31

Приложение 4. Примерный комплекс упражнений с фитболами.....	34
Приложение 5. Примерные комплексы дыхательной гимнастики.....	44
Приложение 6. Упражнения для релаксации.....	47
Приложение 7. Гимнастика для пальчиков.....	48
Приложение 8. Подвижные игры с фитболами.....	51

1. Пояснительная записка

1.1. Разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.10. 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями и дополнениями от 30.09.2020г)
- Санитарно-эпидемиологические Правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические Требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденные постановлением Главного санитарного врача России от 28.09.2020 №СП 2.4.3648-20
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области 2016г

1.2. Направленность программы

Физкультурно-спортивная

1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

В настоящее время ученые и практики констатируют о том, что все большее количество детей имеют отклонение в физическом развитии. Статистика говорит, что количество детей с 1 группой здоровья катастрофически снижается (*нарушение опорно-двигательного аппарата, нарушения в координации движений, гипервозбудимость или заторможенность*).

Причинами является ухудшение экологии, невысокий уровень материального благосостояния, уменьшение двигательной активности.

Проблемой является то, что детям с отставанием в физическом развитии, присуще отставание в формировании двигательной сферы. Это характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости, низкой моторной обучаемостью. У них, как правило, слабый мышечно-связочный аппарат. Впоследствии это приводит к серьезным нарушениям осанки.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии. На наш взгляд, одной из таких технологий является использование *фитбол-гимнастики*.

Слово «фитбол» стоит из двух английских – «фит» («fit»), что означает – поддержка и «бол» («ball») – мяч. «Фитбол» (fitball) в переводе на русский язык – это «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

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

Занятия с фитболами способствуют улучшению координации движений, снижению нарушений опорно-двигательного аппарата, активизации всех систем организма, снимают психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Старший дошкольный возраст- это период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном этапе актуальной является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Возрастные особенности детей требуют интересных, ярких по содержанию упражнений, способствующих функциональному совершенствованию детского организма и обеспечивающих всесторонний воспитательный эффект.

1.4. Отличительные особенности программы

Практически это единственный вид гимнастики, 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-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Принципы программы:

- непрерывности процесса обучения между целями, задачами и содержанием разделов программы;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования;
- личностно-ориентированному характеру обучения;
- наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера.

1.5. Адресат программы

Программа направлена на детей старшего дошкольного возраста.

Характеристика физического развития детей 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-

силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

1.6. Срок освоения программы: 9 месяцев (сентябрь – май)

1.7. Форма обучения – очная

1.8. Режим занятий – 9 месяцев; 1 раз в неделю по 30 минут

1.9. Цели и задачи программы

Цель: Содействовать гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики

Задачи:

Оздоровительные задачи:

1. Укреплять здоровье детей, совершенствовать сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему организма;
2. Формировать навык правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия;
3. Совершенствовать двигательные навыки и физические качества (мышечную силу, гибкость, выносливость, ловкость, координацию движений, равновесие);
4. Способствовать развитию мелкой моторики, укреплению мышц пальцев и кисти.

Образовательные задачи:

1. Вооружить детей знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни;
2. Обучить правилам техники безопасности на фитболах;
3. Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, согласованности действий с музыкой;
4. Обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать интерес и потребность у детей в систематических занятиях физическими упражнениями;
2. Развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи, формировать коммуникативные умения;

3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объем, содержание программы

Объем программы – 17 часов (34 занятия)

Содержание программы

Программа включает в себя четыре этапа освоения упражнений

1-й этап (сентябрь-ноябрь)

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.

Например:

- 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).

Рекомендуемые упражнения:

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

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

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

- Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;
- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
- вернуться в исходное положение.

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

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

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности 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 (декабрь-февраль)

Задачи этапа и их реализация:

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

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

- 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).

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

- 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.

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

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в 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 (март-апрель)

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 (май)

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение – то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

2. Тестирование

2.2. Планируемые результаты

- сформированы:
 - навыки правильной осанки;
 - двигательные навыки и физические качества (мышечная сила, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений, равновесие);
 - чувство ритма, память, внимание, согласованность действий с музыкой
 - развита мелкая моторика пальцев и кисти;
 - знают:
 - правила техники безопасности на фитболах;
 - влияние занятий фитбол-гимнастикой на здоровье;
 - проявляют интерес к занятиям;

- оказывают помощь товарищам;
- достигают поставленной цели

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№	Этапы работы	Количество часов
1	1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола 2. Обучить правильной посадке на фитболе 3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).	4.5 часа
2	1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе 2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации). 3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе 4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	6 часов
3	1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола	4.5 часа
4	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных и.п. на фитболе 2. Тестирование	2 часа
Всего		17 часов

3.2. Календарный учебный график

этап/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1 этап	1ч	2ч	1,5ч						
2 этап				2,5ч	1,5ч	2ч			
3 этап							2,5ч	2ч	
4 этап									2ч
всего	1ч	2ч	1,5ч	2,5ч	1,5ч	2ч	2,5ч	2ч	2ч

3.3 Оценочные материалы

Общая физическая подготовка

Контрольное упражнение		мальчики	девочки
1	Мышечная сила рук (бросок набивного мяча вдаль) см	220-300	150-250
2	Мышечная сила ног (прыжок в длину с места)см	85-110	80-100
3	Гибкость (наклон к прямым ногам из и.п. сидя, ноги вместе) см	1-10	2-12
4	Выносливость (подъем из положения лежа на спине за 30сек)	6-13	5-12
5	Ловкость (бег змейкой между кеглями 10м)	5,6-6,5	6,0-7,0
6	Координация (подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками)	7-10	
7	Равновесие (стойка на одной ноге) сек	15-27	
8	Мелкая моторика (скатать шарик из бумаги 5на 5см, рука вытянута вперед)	Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек	

Упражнения на фитболе

Контрольные упражнения		
1	Сед на фитболе	Умение правильно сидеть на фитболе (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу)
2	Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; - движения ногами: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;	Умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на фитболе

3	- Сидя на фитболе наклониться вперед к выставленной ноге - 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. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу, сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии	Умение сохранять равновесие на фитболе в разных положениях
4	Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.	Умение выполнять упражнения на расслабление на фитболе
5	Комплекс упражнений	Умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
6	Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток	Умение выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола

3.4.Методические материалы

Занятие с применением фитболов состоит из традиционных трех частей: 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, возбуждает 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.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

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

2-е занятие:

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

3-е занятие:

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

4-е занятие:

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

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. При обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. 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. 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 отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат»

С расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. 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. В результате 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.). При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

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

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими

поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

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

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

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол-гимнастики.

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

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

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

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

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

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.

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

4.Иные компоненты

4.1. Условия реализации программы

Организация занятий складывается из подготовки педагогов и детей, инвентаря и оборудования, своевременного начала и окончания занятия.

Подготовка педагога предусматривает тщательное планирование занятий с учетом условий, плана-конспекта занятия.

Подготовка детей включает в сообщение темы, задач и подготовке ими спортивной формы (шорты, футболка, кроссовки или кеды)

Подготовка зала, инвентаря, оборудования. Зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим условиям: проветривание, влажная уборка. Фитболы должны находиться в доступном месте.

В зависимости от поставленных задач используются разные методы организации на занятии: фронтальный, подгрупповой, индивидуальный.

Группа формируется из детей 5-6 лет, имеющих допуск врача.

Наполняемость группы – 15 человек.

Продолжительность занятия 30 минут.

Продолжительность и физическая нагрузка для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизического состояния. При первых признаках переутомления ребенку снижается нагрузка до полного восстановления сил.

Оборудование:

- спортивный зал
- фитболы разных размеров
- мячи массажные
- набивные мячи (массой 1 кг)
- магнитофон, фонотека

4.2. Список литературы

1. Веселовская С.В., Сверчкова О. Ю., Левчинкова Т. В. // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа.- СПб.:ООО «Издательство «Детство-пресс», 2016.-160с
4. Сулим Е.В.Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М.:ТЦ Сфера, 2015.-224 (Растим детей здоровыми)
5. Соломенникова Н.А., Машина Т.Н. «Формированиедвигательной сферы 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий.- Волгоград: учитель, 2011.- 159с.

4.3. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1 этап			
1	Инструктаж по технике безопасности, предупреждение травматизма. Знакомство с формой и физическими свойствами фитбола	0,5	
2,3	Обучение правилам посадки на фитболе. Знакомство с базовым положением при выполнении упражнений сидя на фитболе	1	
4,5,6	Знакомство с базовым положением при выполнении упражнений лежа на спине на фитболе	1,5	
7,8,9	Знакомство с базовым положением при выполнении упражнений лежа на животе на фитболе	1,5	
2 этап			
10,11	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног, покачиваясь на фитболе	1	
12,13	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры	1	
14-19	Обучение сохранению равновесия на фитболе в различных положениях	3	
20-21	Обучение расслаблению мышц на фитболе	1	
3 этап			
22-28	Разучивание комплексов упражнений на фитболе в едином темпе для всей группы	3,5	
29-30	Обучение упражнениям на растягивание мышц с использованием фитбола	1	
4 этап			
31-32	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных и.п. на фитболе	1	
33-34	Тестирование	1	
	Итого	17ч	