Фитбол-гимнастика.

Методика проведения занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста. Подвижные игры c фитболом

**Фитбол-гимнастика – это занятия** на больших упругих мячах. *(d40-50 см)*

**Фитбол-гимнастика** позволяет решать следующие задачи:

• Развитие двигательных качеств;

• Обучение основным двигательным действиям;

• Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

• Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

• Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

• Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

• Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

• Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

• Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;

• Развитие мелкой моторики и речи;

• Адаптация организма к физической нагрузке.

**Занятия фитбол-гимнастикой** могут проходить до двух раз в неделю по 30 минут.

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

Начинать лучше с веселой и задорной **игры**. Это сразу поднимает настроение у малышей и настраивает их на веселое **занятие**. Начинается разминка с игровой гимнастики, например, под музыку Екатерины Железновой *("Аэробика для малышей")*. Все движения выполняются по тексту песен, только сидя на мяче. Далее **занятие** проходит под любую музыку *(лучше в обработке для детей)*. Темп мелодий может меняться. В начале, лучше использовать мелодии медленного или среднего темпа, чтобы организм постепенно входил в работу. Если ребёнок пришел в первый раз, то надо дать ему время привыкнуть к мячу, помочь правильно принять нужное положение для выполнения упражнений.

Содержание **занятия***(30 минут)*

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

Подготовительная часть *(10 минут)*

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

Упражнения:

• Игра под музыку *("Аэробика для малышей")*.

• Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.

• Повороты головой направо-налево. Темп медленный.

• Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.

• Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.

• Повороты туловища направо-налево. Темп средний.

• "Лестница" – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же *(плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу)*. Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

• Ходьба сидя на мяче вперед-назад *(не отрывая ягодицы от мяча)*. Пройти как можно дальше. Спина прямая.

• Ходьба сидя на мяче вправо-влево *(не отрывая ягодицы от мяча)*. Пройти как можно дальше. Спина прямая.

• Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола

• Прыжки сидя на мяче вокруг себя *(подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу)*.

Основная часть *(15 минут)*

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе, лёжа на коврике *(на спине и животе)*.

Упражнения стоя:

• Стоя, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз *(5-10 раз)*

• Стоя, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево *(руки с мячом на уровне груди)*

• "Маятник". Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх

• Ходьба по кругу, держа мяч над головой *(руки прямые)*. Можно ходить по кругу, а можно "змейкой", постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.

• Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.

• Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.

• Катание мяча друг другу.

• Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны

• Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и *(или)* вправо-влево.

• Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые

• Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола *(колени прямые)*. Нужно прокатить мяч как можно дальше.

Упражнения, сидя на мяче:

• Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.

• Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу, ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны

• Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны, затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения лежа на спине:

• Лежа на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги

• Лежа на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

• Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

• Лежа на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения лежа на животе:

• Лежа на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища *(по возможности подниматься как можно выше)*. Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче,на животе:

• "Качалочка". Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.

• Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.

• Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.

• Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

• "Самолёт". Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

• "Звёздочка". Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.

• Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

• "Мостик" на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительная часть *(5 минут)*

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

Примерные дыхательные упражнения

Дышите тихо, спокойно и плавно

• И. п.: стоя, сидя, лёжа *(глаза лучше закрыть)*. Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет, затем плавный выдох через нос *(5-10 раз)*. Подышите одной ноздрёй

• И. п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох *(3-6 раз)*.

"Воздушный шар"

• И. п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается *(4-10 раз)*.

"Воздушный шар" в грудной клетке

• И. п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирание грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются **неподвижными***(6-10 раз)*.

"Воздушный шар" поднимается вверх

• И. п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч *(4-8 раз)*.

"Ветер"

• И. п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

"Радуга, обними меня"

• И. п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук "с", выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи *(3-4 раза)*.

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

**Подвижные игры с фитболом**

"Паровозик”

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

"Гусеница"

Дети садятся на **фитболы** друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки **фитбол и он**, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

"Быстрый и ловкий"

**Фитболы***(на один меньше чем детей)* лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из **игры**. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок *(победитель)*.

Также можно использовать и другие **подвижные игры**, в которых возможно применение **фитболов**.

Заключение

Не все упражнения и **игры**, приведенные выше, могут быть использованы во время одного **занятия**. Лучше делать тренировки разнообразными, включая в них то одни, то другие упражнения. Начинать следует с более простых упражнений и постепенно переходить к более сложным. **Занятие** может быть направленно на развитие одного или нескольких качеств.

Важно следить за правильным положением тела на **фитболе**, за правильностью выполнения упражнений. Кроме того, следует принимать меры для предотвращения травматизма.

В **занятия** можно включать дополнительные пособия, такие как гантели, мячи, гимнастические палки, что также разнообразит **занятие** и помогает решать дополнительные задачи. Важно следить за нагрузкой постепенно увеличивая её и учитывая **возрастные** и индивидуальные особенности детей. Для самых маленьких ребят **занятия можно проводить** с участием родителей, которым будет интересно **провести время с ребёнком**, посмотреть чему он научился и помочь ему в выполнении сложных упражнений. Побывав на тренировках, родители смогут помочь детям продолжать заниматься в домашних условиях. И самое главное это положительные эмоции, радость и удовольствие от **занятий фитбол-гимнастикой**.

Кемеровская область Юргинский городской округ (Кузбасс)

Управление образованием Администрации города Юрги

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 21 «Аленький цветочек»



**Мастер – класс**

Фитбол-гимнастика.

Методика проведения занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста. Подвижные игры c фитболом

Подготовила:

воспитатель Узлова Е.М.

Юргинский, ГО

2021г