

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА»

Краснодарская ул., д. 7 Б, г. Красноярск, 660005
Тел./факс (3912) 24-29-84, e-mail: sch1@mailkrsk.ru
<https://sch1-krsk.gosuslugi.ru>
ОГРН 1022402485423, ИНН/КПП 2465040955/246501001

Согласовано:
Педагогический совет школы
Протокол № 10
от 30.08.2024 года



Директор
И.В. Кириллова
Приказ № 01-10-146/2
от 30.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ФИТБОЛ»

Возраст обучающихся: 6 – 9 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:
Мариненко Н.Г.
педагог дополнительного образования

г. Красноярск, 2024

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Фитбол-гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, создана для работы по укреплению здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

В настоящее время перед ОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников и школьников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями.

Современная физкультура в образовательном 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 ОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Актуальность предлагаемой программы

Фитбол-гимнастика – одно из новых направлений в работе с дошкольниками и младшими школьниками. Актуальность фитбол-гимнастики обусловлена тем, что новое для образовательного учреждения оборудование имеет ряд преимуществ, среди другого физкультурного инвентаря. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно – коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно – двигательный и связочно – мышечный аппарат.

Упражнения на гимнастическом мяче способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы, нормализуют работу нервной системы, стимулируют нервно-психическое развитие, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Занятия фитбол- гимнастикой проводятся не менее двух раз в неделю по 30 минут. Группы подбираются с учетом возрастных, двигательных

и индивидуальных особенностей детей. 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.

Новизна программы

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы стартового уровня «Фитбол-гимнастика» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Занятия «Фитбол-гимнастикой» являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми. Стартовый уровень программы предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов «фитбол-гимнастики», через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений.

Отличительные особенности программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол-гимнастика» позволяет включить механизм воспитания каждого члена коллектива и достичь комфортных условий для творческой самореализации. Программа предоставляет собой единственный вид аэробики, где одновременно и в равной степени задействуются двигательный, тактильный, зрительный и слуховой анализаторы, что значит усиливается положительный эффект от занятий, позитивному самоопределению. Обучение отличается практической и гуманитарной направленностью в соответствии с психолого-педагогическими особенностями детей старшего дошкольного возраста.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Фитбол-гимнастика» рассчитана на работу

с дошкольниками и младшими школьниками в возрасте 6-9 лет. В процессе физкультурно-спортивной деятельности у детей дошкольного и младшего школьного возраста совершенствуются координация движения, осанка, и творческие способности. Двигаясь, ребенок формирует и развивает у себя определенные способности: ориентирование в пространстве, согласование движений с музыкой, чувство ритма. Систематическое овладение всеми необходимыми средствами и способами физической деятельности обеспечивает детям радость творчества и их всестороннее развитие: физическое, эстетическое, интеллектуальное, нравственное – и позволяет заниматься в дальнейшем физической культурой на более высоком уровне.

Условия набора воспитанников

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Фитбол-гимнастика» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Вид программы: скомпилированная программа

Возрастная группа обучающихся: 6 – 9 лет

Объем часов, отпущенных на занятия: 59 часов

Продолжительность одного занятия: 25-30 минут

Количество занятий в неделю: 2

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- физкультурный зал,
- приобрести фитбол-мячи, магнитофон, аудиокассеты и диски.
- разработать конспекты занятий, совместной деятельности;
- составить график занятий и совместной деятельности;
- совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности)

Материально-технические условия

1. Музыкально-спортивный зал, соответствующий требованиям:

-СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, мебель, соответствующая возрастным особенностям детей дошкольного возраста);

-Госпожнадзора.

2. Оборудование: мячи большие (диаметр 55 см.), маты, зеркала, спортивная форма, гантели, гимнастические палки, диски; видеоматериалы.

3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, музыкальный центр.

Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

- Диагностика развития спортивно-физических движений
- анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

- методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие физических способностей учащихся с помощью фитбол-гимнастики»;

Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование по специальности, связанной с преподаванием физической культуры.

Цель программы.

- создание условий для физического совершенствования и формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста посредством фитбол-гимнастики.
- укрепление здоровья детей через укрепления мышц и развитие координации движений, расширение знаний о возможностях быть здоровым.
- популяризация здорового образа жизни; внедрение новых технологий для пробуждения интереса к занятиям физической культурой.

Задачи программы.

- обучение детей элементам фитбол- гимнастики;
- развитие выносливости, совершенствование физических качеств, ощущение ритма, внимания, координации движений;
- формирование представления о значении здорового образа жизни;
- обучение методам самоконтроля;
- содействие в формировании чувства коллективизма и взаимовыручки посредством выполнения командных заданий.

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

- 1.Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость;
- 2.Пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в физическую деятельность.

Воспитательные:

- 1.Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;

2. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
3. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
5. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Развивающие:

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
2. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
3. Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста;
4. Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия и исправлению недостатков осанки;
5. Работать над умением ориентироваться в пространстве; тренировать память, внимание;
6. Обеспечивать психологический комфорт.

Осанка формируется в течение всего дошкольного возраста и закрепляется в школьном возрасте. Систематические, целенаправленные занятия физическими упражнениями укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка.

Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90°, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Кроме того, регулярные занятия на фитболе:

- активизируют мыслительные процессы в коре головного мозга;
- усиливают регенерацию тканей, эластичность мышц, крово- и лимфообращение;
- улучшают обмен веществ в межпозвонковых дисках;
- тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений;
- развивают дыхательную систему;

- нормализуют деятельность внутренних органов: кишечника, почек, желудка, печени, поджелудочной железы.

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-9 лет. Занятия проводятся в разновозрастных группах, со временем группа может пополняться. Одновременно может заниматься не более 15 человек, т.к. некоторым детям необходима индивидуальная консультация, и, кроме того, всегда следует обращать внимание на посадку на мяче, корректировать позу во время выполнения упражнений. Важную роль в комплектовании групп играет некоторая разница

в возрасте детей. Образовательный процесс будет протекать более успешно, если старшие дети будут выступать в роли наставников.

Начинать заниматься фитбол-гимнастикой можно в любом возрасте. Детям со специальной медицинской группой здоровья необходимо получить консультацию и разрешение врача на посещение занятий.

Противопоказания:

- тяжелые заболевания сердца;
- грыжи межпозвоночных дисков;
- патологии органов, не позволяющих делать упражнения, в которых напрягаются соответствующие части тела.

Показания для занятий фитболом:

- невроты, раздражительность;
- нарушение координации движений;
- избыточный вес;
- заболевания органов дыхания;
- недостатки в функциях позвоночника и вестибулярного аппарата;
- болезни сердечно-сосудистой системы (кроме тяжелой патологии)

Формы занятий

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (дается самостоятельное задание с учетом возможностей ребенка);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- работа в парах.

Программа предусматривает:

1. Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.
2. Преемственность в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы».

3. Повышения интереса к занятиям физкультурой и повышение двигательной активности.

Структура занятий.

Структура занятия включает в себя следующие этапы :

- организационный момент;
- постановка цели;
- показ с объяснением;
- динамическая пауза;
- напоминание правил по технике безопасности;
- практическая деятельность детей;
- помощь со стороны взрослого и детей тем, кто затрудняется;
- анализ и самооценка деятельности детьми.

Методические материалы

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Фитбол-гимнастика» основано на следующих **принципах**:

- гуманизации образования* (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- от простого - к сложному* (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);
- единства индивидуального и коллективного* (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- творческого самовыражения* (реализация потребностей ребенка в самовыражении);
- психологической комфортности* (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- индивидуальности* (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их физических способностей);
- наглядности* (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, видеозаписей фитбол-гимнастики);
- дифференцированного подхода* (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, физического развития детей);
- доступности и посильности* (подача учебного материала соответственно развитию физических способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- 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*. Это беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение методики исполнения движений, оценка.

-*практический метод* заключается в многократном выполнении конкретного физического движения.

-*наглядный метод* – 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.

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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид занятия	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Общая физическая подготовка	22
3	Специальная физическая	21
4	Игровая подготовка	15
Всего		59

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма.	1		Индивидуальная
2	Общая физическая подготовка. Обучение правильной посадке на фитболе; учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в присяде).		4	Индивидуальная
3	Общая физическая подготовка. Сохранение правильной осанки, упражнение «Колобок»		4	Индивидуальная
4	Общая физическая подготовка. Упражнения «веселый мяч» и «стульчик»		4	Индивидуальная
5	Общая физическая подготовка. Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов		5	Индивидуальная
6	Общая физическая подготовка. Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе		5	Индивидуальная
7	Специальная физическая подготовка. Упражнения «махи ногами», «переход», «пошагаем»		6	Индивидуальная
8	Специальная физическая подготовка. Упражнения «покачаемся», «лесенка», «крылышки»		5	Индивидуальная
9	Специальная физическая подготовка. Упражнения «растяжка», «мостик», «каток»		5	Индивидуальная

10	Специальная физическая подготовка. Упражнения «подкати», «прокати», «прокатись», «растяжка»		5	Индивидуальная
11	Игровая подготовка Эстафеты с мячом и без мяча		5	Индивидуальная
12	Игровая подготовка Полоса препятствий		5	Индивидуальная
13	Игровая подготовка Подвижные игры.		5	Групповая

Содержание программы

Занятия с фитболами начинаются дошкольного возраста. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов, и повышают эмоциональное состояние ребенка, активируя на дальнейшее сотрудничество с воспитателем.

В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия с детьми старшего дошкольного возраста и младшего школьного – 25-30 мин. Количество занятий - два раза в неделю.

Прогнозируемые результаты

По итогам реализации программы «Фитбол – гимнастика» (стартовый уровень) ожидаются следующие результаты:

1. Личностные.

- развитие навыков к здоровому образу жизни;
- развитие самооценки собственного физического развития.

2. Предметные.

- формирование универсальных учебных действий учащихся в области физического развития.

Учащиеся должны

Знать:

- правила поведения на занятиях физической культуры;
- что такое фитбол-гимнастика,
- что такое правильная осанка.

Уметь:

- выполнять упражнения с элементами фитбола;
- сохранять длительное устойчивое равновесие;
- следить за осанкой;
- контролировать действие других;
- самостоятельно правильно выполнять упражнения с фитболом по предварительному показу;
- выполнять упражнения по фитбол-гимнастике не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.
- соблюдать правила игры.
- выполнять упражнения с фитболом, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- взаимодействовать в группе и в паре при выполнении упражнений, адекватно оценивать свои и чужие достижения.

Кроме того, занятия фитбол- гимнастикой дают возможность проявления самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формируют привычку к здоровому образу жизни.

Метапредметные**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности при разучивании физических упражнений;
- умение анализировать и оценивать созданные образы;
- умение работать по плану, сверять свои действия с целью, самостоятельно вносить коррективы и исправлять ошибки.

Познавательные универсальные учебные действий

- развитие речевых навыков при обсуждении физических упражнений;
- повышение интереса к физической культуре и спорту;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватной самооценки.

В ходе реализации программы «Фитбол-гимнастика» предполагается освоение и перевод на базовый уровень не менее 75% детей.

Формы аттестации

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры, наблюдений, упражнений.

Промежуточный контроль - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и

практической части; творческий подход. Формой контроля является диагностика выполнения упражнений.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «Фитбол-гимнастика»;
- участие обучающихся в мероприятиях учреждения;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются:

- протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- открытые занятия.

Оценочные материалы

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Фитбол-гимнастика» используют «Диагностика физического развития движений» (методика Н.О. Озерецкого, Н.И. Гуревич.);

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- 1.Качество знаний, умения, навыки.
- 2.Особенности мотивации к занятиям.
- 3.Творческая активность.
- 4.Спортивно-физическая настроенность.
- 5.Достижения.

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

Критерии отслеживания результативности освоения программы

Уровни освоения программы детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

-Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

-Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

-Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

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 занимающегося должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- необходимо постоянно контролировать физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- Не 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.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: подготовительная часть, 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 также 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 сопровождении 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.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс вписывается довольно легко. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Методика проведения

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

В среднем и старшем дошкольном возрасте, у детей младшего школьного возраста с расширением двигательного опыта 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, педагог 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.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Содержание упражнений детей старшего дошкольного возраста.

Сентябрь , октябрь, ноябрь:

Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

-«Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

-упражнения ранее разученные.

Декабрь, январь, февраль:

Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.

- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;
- «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;
- «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.
- «Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь;
- «Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;

Март, апрель, май:

Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.

«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;

- «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;

-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;

- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.;

-Подвижные игры

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 детей дошкольного возраста делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей.

Игры с фитболами для детей дошкольного возраста.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.
2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.
4. «Толкай ладонями» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.
6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
- 10.«Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Игры с фитболами для детей младшего школьного возраста.

1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.
3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
- 5.«Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.
6. «Бой петухов» - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

Упражнения на фитболе.

«Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче, выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

«Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

«Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

«Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча

«Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

«Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

Упражнение **«бокс»** руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

«Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

«Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

Список используемой литературы:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: 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. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.