**Методические рекомендации использования**

**фитбол – гимнастики на физкультурных занятиях в ДОУ.**

Составила:

воспитатель

по физической культуре

Иржова Марина Михайловна

**Методические рекомендации использования**

**фитбол – гимнастики на физкультурных занятиях в ДОУ.**

Дош­коль­ный воз­раст яв­ля­ет­ся на­ибо­лее важ­ным для фор­ми­рова­ния дви­гатель­ных на­выков и фи­зичес­ких ка­честв, так как в этот пе­ри­од на­ибо­лее ин­тенсив­но раз­ви­ва­ют­ся раз­личные ор­га­ны и сис­те­мы. В этом воз­расте ин­тенсив­но соз­ре­ва­ет моз­же­чок, под­корко­вые об­ра­зова­ния, ко­ра, улуч­ша­ет­ся спо­соб­ность к ана­лизу дви­жений сверс­тни­ков. Имен­но этим тре­бова­ни­ям от­ве­ча­ет ме­тоди­ка ра­боты с фит­бол-мя­чами. Сов­мест­ная ра­бота дви­гатель­но­го, вес­ти­буляр­но­го, зри­тель­но­го и так­тиль­но­го ана­лиза­торов, ко­торые вклю­ча­ют­ся при вы­пол­не­нии уп­ражне­ний на мя­че, уси­лива­ет эф­фект за­нятий.

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. Т.А. Соловьева (1997) справедливо указывает, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001):

* Развитие двигательных качеств;
* Обучение основным двигательным действиям;
* Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
* Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
* Улучшения функционирования сердечнососудистой 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;

Упражнения фитбол – гимнастики просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения.
Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. 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. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активирует 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 в одном мероприятии. 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 в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий одно в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

 ***Содержание занятия***

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

 **Подготовительная часть**

 Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

* Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
* Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
* Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
* Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
* Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
* “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
* Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
* Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
* Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
* Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

**Основная часть**

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

**Заключительная часть**

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

**Методика проведения.**

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

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

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

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при [обучении детей](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=xuLFj8PIych1Hnuz9VdhVMTLZazRxvAmhCQiCrtvEBcuIN1U1g04MAdeJUgSzOfKUbuLssuGOrI*hDgrqMZR6cwWwj50teRF35XLufWfzQD5tHOceovXE5*1*-I11jLb3WRu2aqgRN7pgsOZ*cAIpq8LQ0U0bxEghTLtJpl*y04cAHj6ZIZkmvVKQkZIkbrPeKjaipp-b0sRwNFLD4s8khTkwXe1G1Bg7yznmoBd8*oUy5JTzndYPASm75VRMd*LI5fV9zMzfQrxuaYItPokoDxSYizipJpOcQzxU4eN86TJEeUTtidCqR2ZczNFkZkgAcJHMqVNI8B2f2elOOE3FRTFLc2Y6v2yBDRhjK-g6btbHNK0MStEiRS6Q0U3W9FAZ7LBjW-R3Hl-gZKgI16CAoua8IPXLevreBu7uLN9qusV2FM*gS7OK0*l4WsEZey9qorYNknSONnO8225) физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат», «Паровоз» и т. д. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

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.

*Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей дошкольного возраста (сентябрь – май).*

**Комплекс № 1 (сентябрь).**

**Задачи:**

Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать правильной посадке на фитболе.

### Ход занятия

**1. Вводная часть**:

Ходьба по ребристой доске на носках, высоко поднимая колени. Бег на носках. Подъём пальцами ног палочек с пола, работа стопами на мячах-массажёрах.

**2. Основная часть:**

1. упражнения на мячах:

**«Правильная осанка»**

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

**«Перекаты»**

И.П: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

**«Часики»**

И.П: сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение:

1-наклон вправо (влево),

2-и.п. (2-3 раза)

**«Достань мяч»**

И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой.

Выполнение:

1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч.

2- и.п.(5 раз)

**«Покатай мяч»**

И.п.: то же

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4 раза)

**«Покажи пяточки»**

И.п: лёжа на животе, на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение:

1-поднять прямые ноги.

2-и.п.(5 раз)

**«Мячики»**

И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче.

**3.Заключительная часть:**

Упражнения на расслабление, лёжа на спине, на полу.

А) руки в стороны, вверх, ноги врозь, вместе.

Б) стопы (расслабленные) делают движения вверх, вниз.

В) руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать, разгибать.

**Комплекс №2 (октябрь)**

**Задачи:**

Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку.

**Ход занятия.**

**1.Вводная часть.**

Ходьба обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

**2. Основная часть:**

Упражнения на мячах:

А) «Буратино»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1. поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

**б) «Колёса»**

И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

# В) «Часики»

И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

1. наклон вправо (влево),
2. и.п.

**г) «Черепашка»**

И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

1. медленно поднять прямую правую (левую) ногу.
2. И.п.(3 раза)

# Д) « Ленивец»

И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

# Е) «Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

# Ж) «Пловец»

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

1. прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;
2. и.п.(6раз)

# З) «Волна»

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

1. прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.
2. И.п.(5раз)

# И) «Силач»

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

**к) «Мячики»**

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку.

**3.Заключительная часть.**

Упражнения на расслабление, лёжа на спине (затем на животе) на полу.

1. ноги полусогнуты и разведены в коленях, стопы на полу, руки в стороны; поворот на живот.
2. Руки в стороны, вверх, вниз, руки легко скользят до бёдер; ноги врозь, вместе.
3. Лёжа на животе, руки под подбородком, локти отвести в стороны, согнуть правую ногу, отведя колено в правую сторону, затем то же самое с левой но

**Комплекс № 3 (ноябрь).**

(с дыхательной гимнастикой)

**Задачи:** укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений.

1.Вводная часть:

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках.Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

 **Дыхательные упражнения:**

#### А) **«Трубач»**

И.п: стоя, ладони рук сложить трубочкой

1-вдох;

2-выдох; подуть в « трубочку» (4 раза).

Б) **«Каша кипит»**

И.П: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот.

1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть.

2-выдох (3 раза).

**2.Основная часть:**

упражнения на мячах.

А) «**Наклоны головы»**

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и.п.(6 раз)

Б) **«Незнайка»**

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-И.П.(7 раз)

в) **«Потянемся к солнышку»**

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п.(6 раз)

**г) «Флажок»**

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову;

5-и.п.(3 раза)

д) **«Весы»**

И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.

1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола;

5- И.П.(6 раз)

Е) **«Пузырь»**

И.П: то же

1-2-вдох, надавить животом на мяч,

3-выдох, живот втянуть.

4-И.П. (4 раза)

ж**) «Покачайся»**

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить.

1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад.

3-И.п.(8 раз).

з) **«Мост»**

И.П: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находиться под чуть приподнятыми коленями.

1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол.

3-И.п.(6 раз)

И) **«Передай мяч»**

И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке.

К**) «Ленивец»**

И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь)

1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь.

2-покачиваться вперёд-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)

**3.Заключительная часть**

1**.упражнения на расслабление, стоя.**

А) медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, «бросить» их вниз.

Б) плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.

1. **упражнения на расслабление лёжа.**

А) встряхивание руками,

Б) движение стоп к себе и от себя.

**Комплекс № 4 (декабрь).**

**Задачи:** продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

1. **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

1. **Основная часть:**

А) **«Правильная осанка»**

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

Б**) «Спортивная ходьба»**

И.П: то же.

Выполнение: движение стоп поочерёдно (поочерёдно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

В**) «Наклонись и потянись»**

И.П: сидя на мяче, руки за спину.

1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться;

2-и.п.

Г) **«Посмотри на ладошки»**

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1-поднять руки, посмотреть на ладони

1. и.п.(8 раз)

д) **« Петрушка»**

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1. выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести.
2. И.п.

Е) **«Колечко»**

И.П.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

1. прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы;
2. и.п. (6 раз)

ж) **«Мячики»**

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен.

2- и.п.

з) **«Расслабились»**

И.П.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками;

Выполнение: лёгкие покачивания вправо-влево, расслабить мышцы шеи, спины, положив голову на фитбол.

**3.Заключительная часть.**Игры малой подвижности: «Карлики и великаны», «Ровным кругом», «Волшебная палочка», «Воробей»

**Комплекс № 5 (январь).**

Задачи: формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.

1. Вводная часть:

 Ходьба обычная, с выполнением заданий, упражнения на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

1. Основная часть:

А) «Болит голова»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч;

Выполнение: прыгать на мяче, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону.(8-10 раз).

Б) «Едет поезд»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения поезда.(8-10 раз).

В) «Покажи ладони»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки.

Г) «Потанцуем»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, поочерёдно выставляя левую и правую ноги вперёд и разводя в сторону руки.(8-10 раз).

Д) «Хлопки под ногами»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочерёдно) и делая под ними хлопки.(10-12 раз)

Е) «Мы медведи»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища. Переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей.(10-12раз)

Ж) «Погреемся»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать.(8-10 раз).

З) «Ворота»

И.П: лёжа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе.

1-3-приподнять таз от пола.

2-4-и.п.

е) «Передай мяч»

И.П: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.

1-3-передать мяч из рук в ноги (и наоборот)

2-4-и.п.

ж) «Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Выполнение: прыжки на мяче.

1. Заключительная часть.

Игры малой подвижности.

Комплекс № 6 (февраль)

Задачи: продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формировать правильную осанку.

1.Вводная часть: ходьба обычная с выполнением заданий, упражнение на внимание. Бег в быстром темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

2.Основная часть:

а) «Рывки руками»

И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью, выполнять рывки.

1-2-согнутыми в локтях руками.

3-4-прямыми руками (12-15 раз)

б) «Пловцы»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков на мяче, имитируя движения пловцов.(10-12 раз)

В) «Подними ноги»

И.П: лежа на спине, на полу, руки за головой, ноги на мяче.

1-3-поднимаем поочерёдно правую (левую) ногу.

2-4-и.п.

г) «Перекат на спине»

И.П. лёжа на спине, на мяче, делать перекат приседая. Руки откинуть назад. При перекате стараемся достать руками пол.

Д) «Растяжка»

И.П. упор на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй.

1,2,3,4-пружинистые покачивания.

Е) «Крокодил»

И.П. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный отдел выпрямлен.

1,2,3,4- четыре шага руками вперёд (назад) не слезая с мяча.

Следить, чтобы спина не «провисала».

Ж) «Покажи носок»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнять прыжки на мяче, поочерёдно выставляя вперёд то один, то другой носок ноги (10-12 раз).

З) «Обопрись на мяч»

И.П. стоя на коленях. Лечь на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой (мяче) руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.

 Подвижная игра.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности: «Летает-не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух»

Комплекс № 7 (март).

(с дыхательной гимнастикой)

Задачи: укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений на мячах. Формировать правильную осанку. Продолжать выполнять ОРУ в едином темпе, учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

**1.Вводная часть**: Ходьба. Бег. Ходьба с построением.

Дыхательная гимнастика:

* Погладить нос от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем.
* Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
* Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
1. **Основная часть:**

#### А) **«Работают руки»**

И.П: сидя на фитболе, руки к плечам.

1-руки на фитбол.

2-и.п.

б) **«Дотянись»**

И.П. стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь.

1-2-наклон вперёд, не сгибая ног, ладони на фитбол.

3-4-вернуться в и.п. (5 раз)

в**) «Работают ноги»**

И.П. сидя на фитболе руки с двух сторон сбоку, на мяче.

1-2-правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол.

3-4-и.п. То же в другую сторону.(3-5 раз)

г) **« Дотянись»**

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2-наклон вперёд, рукой коснуться правой (левой) ноги

3-4-И.п.(3-4 раза)

Д) **«Насос»**

И.П. сидя на мяче, руки на поясе, вдох.

1-2-наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»

3-4-и.п.

**е) «Перекат на спине»**

И.П. лёжа на спине, на мяче.

1. перекат приседая, руки откинуть назад, при перекате достаём пол.
2. и.п.

**ж) «Крокодил»**

И.П. лежа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол (поясничный изгиб выпрямлен),

1,2,3,4-четыре шага вперёд (назад), не слезая с мяча.

# З) «Растяжка»

И.П. стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй

1,2.3,4-пружинистые покачивания.

# И) «Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Прыжки на мяче.

**3.Заключительная часть:**

Игры малой подвижности.

Комплекс №8 (апрель)

**Задачи:** совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, укреплять мышечный корсет.

1. **Вводная часть**: ходьба с выполнением задания. Бег. Бег с препятствием.Ходьба на восстановление дыхания.
2. **Основная часть:**

# А) «Шагают пальцы»

И.П. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)

# Б) «Пружинка»

И.П. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые

1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

# В) «Потянись»

И.П. стоя, наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.

1-2- прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить).

3-4- прокатить мяч в и.п.

**г) «Хлопки»**

И.П. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.

1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.

# Д) «Пружинка»

И.П. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях.

1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

# Е) «Перекаты»

И.П. сидя на мяче, ноги вместе.

1-2-перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.

# Ж) «Покатаемся на мяче»

И.П. сидя на мяче, руки вниз.

Перекат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

Методические рекомендации: шагать полусогнутыми, но напряженными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере освоения упражнения руки можно развести в стороны или за голову.

# З) «Колобок»

И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче., мяч справа, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Методические рекомендации: стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены.

#### **И) «Отдыхаем»**

И.П. лёжа на мяче, на животе.

Лежа на мяче, на животе, обхватить мяч руками, колени на полу (обхватывают мяч), носками упереться в пол. Голову опустить. Выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад,руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд – назад.

Мышцы спины и живота расслаблены.

# К) «Пошагаем»

И.П. лежа на мяче, на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

# Л) «Попрыгунчики»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

Лёгкие подпрыгивания на мяче, контакта с мячом не теряем, ноги не отрываем от пола.

1. **Заключительная часть:**

Упражнения на расслабление.

**Комплекс № 9 (май).**

**Задачи:** укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений, вестибулярный аппарат, совершенствовать качество выполнения упражнений.

1. **Вводная часть**: Проверка осанки. Ходьба с выполнением заданий. Бег. Упражнения на дыхание.
2. **Основная часть:**

# А) «Спрятались»

И.П. сидя на мяче. Руки на поясе.

1-2- вдох, руки вверх, в стороны.

3-4- выдох, обнять колени руками.

**Методические рекомендации**: следить за тем, чтобы в положении сидя туловище и ноги составляли угол больше 90 град., позвоночник выпрямить, как бы вытянуть его вверх, ноги на ширине плеч.

# Б) «Дотянись»

И.П. то же.

1-2- вдох - руки в стороны.

3-4- выдох, откатиться на мяче назад, наклониться вниз к пальцам ног.

**В) «Звёздочка» (прыжки)**

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2- ноги широко в стороны, руки в стороны.

3-4- ноги вместе, руки на поясе.

**Методические рекомендации**: корпус не отрывается от мяча, «прыгают» только ноги.

# Г) «Покатаемся»

И.П. руки на поясе, сидя на мяче.

1-4- круговые движения тазом (в обе стороны).

**Методические рекомендации**: ноги от пола не отрывать, двигается только нижняя часть корпуса.

# Д) «Удержись»

И.П. удержание равновесия (ноги оторвать пола, руки в стороны).

**Методические рекомендации**: определенный отрезок времени дети должны удерживать равновесие. Кто дольше усидит.

**Е) «Покатаемся на мяче»** (см. комплекс № 8)

И.П. сидя на мяче, руки вниз.

Перекат из положения сидя на мяче в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

**Ж) «Пошагаем» (см. комплекс № 8)**

И.П. лёжа на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

**з) «Удержи»**

И.П. лёжа на животе, руки вверх, мяч в руках.

1-2- руки вверх, голова к полу.

3-4- и.п.

**методические рекомендации**: посмотреть на мяч, опустить его. Следить, чтобы не прогибалась поясница и шея, работает только плечевой пояс.

# Игра «Ящерка на камушке»

Дети лежат на мяче, шея расслаблена, глаза закрыты.

**Методические рекомендации**:

1. Дыхание животом.
2. Не реагировать на раздражители.

**Заключительная часть**: игры малой подвижности.

**Список используемой литературы:**

1. [Крючек Е.С.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=крючек%20е) [Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=аэробика.%20содержание%20и%20методика%20проведения%20оздоровительных%20занятий): Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.

2. [Кудра Т.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=кудра%20т) [Аэробика и здоровый образ жизни](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=аэробика%20и%20здоровый%20образ%20жизни): Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.

3. [Овчинникова Т.С.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=овчинникова%20т), [Потапчук А.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=потапчук%20а) [Двигательный игротренинг для дошкольников](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=двигательный%20игротренинг%20для%20дошкольников). - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.

4. [Попова Е.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=попова%20е) [Общеразвивающие упражнения в гимнастике](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=общеразвивающие%20упражнения%20в%20гимнастике). - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.

5. [Теория и методика физического воспитания](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=теория%20и%20методика%20физического%20воспитания) /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.

8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.