

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
город ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 101**

664007, г. Иркутск, ул. Карла Либкнехта, 67

тел. 29-05-04

**СБОРНИК КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БОЛЬШИХ
ГИМНАСТИЧЕСКИХ МЯЧЕЙ – ФИТБОЛОВ**

**(к авторской программе
«Ступенька к здоровью»)**

**Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Пологрудова Татьяна Игоревна**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Пояснительная записка	4
Актуальность	4
Цель.....	5
Задачи.....	5
1. Особенности реализации программы	5
1.2. Ожидаемый результат	5
1.3. Контроль и оценка достижений детей в условии реализации программы.....	6
2. Методические рекомендации реализации программы	7
2.1. Оздоровляющий эффект занятий на больших гимнастических мячах (фитболах).....	7
2.2. Классификация упражнений на больших гимнастических мячах (фитболах).....	7
2.3. Требования к проведению упражнений на мячах.....	8
2.4. Методические рекомендации к проведению физкультурных мероприятий.....	9
2.5. Этапы освоения большого гимнастического мяча (фитбола).....	10
2.6. Основные исходные положения работы на мяче.....	13
2.7. Структура физкультурных мероприятий по фитбол - гимнастике...	14
3. Тематический план образовательно – оздоровительной деятельности	16
4. Список литературы	17
5. Приложения	18

ВВЕДЕНИЕ

“Здоровье – это не всё, но всё без здоровья - ничто” - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет. Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем всё более высокие требования к человеку и его здоровью.

Одной из важнейших проблем современного общества является существенное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста и постоянно снижающийся уровень их физических кондиций.

В современных условиях проблема здоровья детей является как никогда значимой. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок.

Модернизация образования на всех уровнях требует нового подхода к педагогической деятельности. Сегодня основной целью физического образования являются обеспечение гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью. На фоне этих прогрессивных изменений формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе и занимает особое место.

По статистике, сегодня практически здоровые дети составляют лишь 1 – 4 % от всего детского населения. Комплексное медицинское обследование детей дошкольного возраста, проведенные в различных регионах нашей страны, свидетельствуют о высокой их патологической пораженности. 10 % пятилетних детей признаны здоровыми. Среди хронических заболеваний у дошкольников наиболее часто встречаются нарушения опорно – двигательного аппарата (63 %), отклонения в работе сердечно – сосудистой системы (33%), болезни желудочно – кишечного тракта (18%), причем частота заболеваний с возрастом увеличивается.

Современная концепция дошкольного воспитания выдвигает важную задачу – совершенствование личности дошкольника. В содержание воспитания и образования детей дошкольного возраста включены различные стороны: интеллектуальная, физическая, игровая. В ней провозглашено, что дошкольное образование пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психическом благополучии.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы организма.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Повышение двигательной активности, полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств – вот что стало основой для разработки программы «Ступенька к здоровью» для детей старшего дошкольного возраста.

Одним из эффективных средств развития и коррекции осанки детей дошкольного возраста является организованная деятельность детей с применением больших

гимнастических мячей. Применение больших гимнастических мячей имеют свои особенности, в отличие от традиционной лечебной физкультуры.

Во-первых, это нестабильная опора, постоянно вынуждающая ребенка, в целях сохранения равновесия, уже в позиции «сидя на мяче» включать в работу те или иные группы мышц. Сознательно включать в работу нужные мышцы ребенок, в силу своих возрастных особенностей, пока не может. Все требуемые движения он выполняет непроизвольно, на не включенных мышцах, используя махи, силу инерции и другие компенсаторные возможности. Работа же на подвижном, постоянно «желающем» его уронить мяче усложняется тем, что ребенок вынужден балансировать, играть с мячом, пытаясь на нем удержаться. Немаловажную роль здесь играет и эмоциональный компонент: мяч — это игрушка, он партнер, он красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребенком.

Данная программа создана для инструкторов по физической культуре, воспитателей, которые работают по программе «Из детства в отрочество» Т.Н.Дороновой. Ее могут использовать и педагоги, работающие по другим образовательным программам с целью расширения содержания по физическому воспитанию детей за счет использования комплексов на больших гимнастических мячах.

Для составления программы были использованы фундаментальные разработки теории физического воспитания, лечебной физической культуры, врачебного контроля, социальной педагогики и психологии, прикладной кинезиологии и другие.

В программе «Ступенька к здоровью» представлены комплексы упражнений на больших гимнастических мячах (фитболах), направленные на активизацию двигательной активности, сенсомоторного развития, формирование осанки, основных видов движений. Комплексы разработаны с учетом возрастных особенностей детей и этапов развития движений ребенка в период дошкольного детства.

Анализ проделанной работы показывает, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепляет мышечный корсет у детей, что способствует исправлению и формированию правильной осанки. Считаем, что программа «Ступенька к здоровью» ориентированна на то, чтобы дошкольники стали более гибкими, ловкими, подвижными, у них улучшилась координация движений. Новая форма организованной деятельности стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд.

Представленная программа приобщает воспитанников дошкольного учреждения к многообразию средств современного оздоровительного вида аэробики для детей, овладение упражнениями которого позволит укрепить здоровье, уровень физического развития и двигательной подготовленности, повысить интерес к спорту.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

В последнее время появляются новые виды оздоровительной работы, которые пользуются популярностью среди детей и доступны всем.

Новые технологии не оставили в стороне двигательную область детей дошкольного возраста. Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов физической культуры. Большую популярность сейчас приобретают ФИТНЕС технологии: степ-аэробика, аква-аэробика, пилатес, бодибилдинг, боевые искусства, калланетик, японская гимнастика, шейпинг, фитбол и другие.

Мяч в работе с детьми имеет особые свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений» для детей. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении на мяче, усиливает эффект занятий. Мячи могут быть не только разными по размеру, но и разными по цвету. Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит Ф.Биррену. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Данные по изучению цветового воздействия на ребенка позволяют дать цветам психофизиологические характеристики (Э.Д.Бэббит, В.Демидов, Г.Фринлинг, К.Ауэр, В.Шеварева). Теплый цвет (красный, оранжевый) оказывает эрготропное влияние, повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) оказывает трофотропный эффект, то есть успокаивает, его обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами – это прежде всего благотворное воздействие колебаний мяча на межпозвонковые диски, которые нормализуют в них обменные процессы, а также улучшают кровообращение, лимфоотток позвоночного столба. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки дошкольников.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

Основной вид деятельности детей в дошкольном возрасте – игра. Одни и те же упражнения, повторяющиеся из занятия в занятия, быстро надоедают ребенку. Н.А.Бернштейн обращал внимание на то, что всякое воспроизведение движения «есть повторение без повторения», поэтому для разнообразия и заинтересованности детей разработаны методики занятий с фитболами в разнообразных формах: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика.

Все вышеперечисленные достоинства использования комплексов на больших гимнастических мячах дали нам основания актуальности создания программы «Ступенька к здоровью»

Цель:

Формирование у детей интереса и ценностного к занятиям физической культурой посредством внедрения в педагогический процесс комплексов на больших гимнастических мячах (фитболах)

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные задачи:

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
- Воспитывать положительные черты характера.

1. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1.1. Ведущие принципы

- *Сознательности и активности* - нацеливает на формирование у дошкольников понимания, устойчивого интереса к физической культуре и спорту, осмысленного отношения к своему здоровью;
- *Активности* - предлагает высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества в усвоении двигательных навыков;
- *Систематичности и последовательности* - предполагает непрерывность процесса, взаимосвязь знаний, умений, навыков;
- *Специфический принцип «Не навреди!»* - актуален для педагогов;
- *Постепенности* – преемственность от одной ступени обучения физического воспитания к другой;
- *Доступности и индивидуализации* - учитывает индивидуальные физиологические особенности возраста детей;
- *Непрерывности* - предполагает чередование нагрузок и отдыха;
- *Цикличности* - предполагает повторяющуюся последовательность;

- *Учета возрастных и индивидуальных возможностей* - способствует успешному формированию двигательных умений и навыков
- *Всестороннего и гармоничного развития личности* – способствует единству развития психофизических способностей, двигательных умений и навыков;
- *Активного обучения* – использование активных форм и методов обучения физической культуре;
- *Оздоровительной направленности* – решает задачи укрепления здоровья в процессе воспитания и обучения;
- *Комплексного междисциплинарного подхода* – предполагает тесное взаимодействие педагогов, медиков, родителей, психологов, инструкторов по физической культуре;

1.2. Ожидаемый результат

- Снижение уровня заболеваемости;
- Положительные результаты темпов прироста физических качеств;
- Повышение двигательной активности;
- Скоординированность действий педагога и специалистов в физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
- Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

1.3. Контроль и оценка достижений детей в условии реализации программы

- Текущий, промежуточный, итоговый, диагностический контроль за ходом физического развития, физической подготовленности детей;
- Обсуждение результатов мониторинга на медико-психолого - педагогическом Совете, выработка решений;
- Показатели посещаемости;
- Показатели заболеваемости;
- Показатели физического развития;
- Уровень освоения основными движениями;
- Сформированность физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Физическое, психическое и социальное здоровье ребенка;

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

2.1. Оздоровляющий эффект занятий на больших гимнастических мячах (фитболах)

Работа с детьми на мячах:

- укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела, нормализует кровяное давление;
- улучшает работу легких, увеличивает глубину дыхания;
- улучшает подвижность позвонков, обеспечивает активную деятельность мышц спины, плеч, поясницы, грудной клетки, шеи, живота, рук и ног;
- разблокирует суставы рук и ног, нормализует их функционирование, устраняет боли в суставах;
- повышает тонус центральной нервной системы и вызывает массу положительных эмоций.

2.2. Классификация упражнений на больших гимнастических мячах (фитболах)

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений и как предмет, и как снаряд, и как опора. Это и яркая игрушка, и мебель, и массажный "стол".

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 чувства ритма и музыкальности;
- для расслабления и релаксации, как средство профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Мячи могут использоваться не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции ребенка. Тёплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Жёлтый и зелёный цвета способствуют проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние ребенка. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма детей.

Главная функция яркого резинового мяча – оздоровление. Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают ещё и вибрационным воздействием. Вибрация активизирует регенеративные процессы, что позволяет использовать мячи в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корректировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза.

Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях: сидя на мяче; лёжа на полу и на мяче; стоя с мячом; на коленях; в приседе и т.д. У занимающихся на фитболах дошкольниках, улучшается осанка, настроение, внимание. Дети становятся более

сильными, ловкими, выносливыми, – всё это потому, что большие гимнастические мячи дарят здоровье и радость.

Большое количество и разнообразие упражнений на фитболах требует их упорядочения и, следовательно, классификации, что, в свою очередь, позволяет разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения и применения.

Основными средствами фитбола являются физические упражнения, которые можно классифицировать по нескольким признакам:

- по целевому признаку;
- по педагогическому признаку;
- по использованию предмета;
- по анатомическому признаку;
- по признаку преимущественного воздействия;
- по исходным положениям;
- по организации групп обучающихся.

Такая классификация средств фитбол-аэробики дает возможность использовать комплексы упражнений с музыкальным сопровождением в зависимости от направления педагогических задач: для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей.

2.3. Требования к проведению упражнений на мячах

В комплексах на больших гимнастических мячах существует ряд правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесет должного оздоровительного эффекта.

1. 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 бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создает 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.

2. Для занятий фитбол-гимнастикой 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.

3. Осанка в седе на мяче сохраняется правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры — правая и левая 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.

4. Следует надевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами для предотвращения повреждения мяча.

5. 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.

6. Необходимо научить ребенка приемам самостраховки на занятиях с мячами.

7. Упражнения для занятий подбираются разнообразные и интересные. Занимающиеся не должны испытывать чувства физического дискомфорта или болевых ощущений.

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

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

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастом занимающихся.

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

2.4. Методические рекомендации к проведению физкультурных мероприятий

Последовательность решения образовательных задач на первых мероприятиях может быть следующей:

- Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча.
- Научить правильной посадке на мяч и приемам самостраховки.
- Дать представление об основных исходных положениях на фитболе (сидя, лежа на спине, на животе, на боку и др.).
- Разучить основные исходные движения с мячом (выполнение ОРУ с мячом, броски, ловля, удары об пол, упражнения в парах с перекачиванием и перебрасыванием мяча).
- Разучить основные движения, сидя на мяче «как на стуле» (упражнения «Часики», «Воробьиная дискотека»).
- Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче (сидя на мяче, на шагах, с движениями рук).
- Учить упражнениям на удержание равновесия (в положении сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лежа на бедрах и др.).

В занятиях фитбол-гимнастикой желательно комбинировать различные упражнения с мячом и без него. Передвижения по залу (ходьба, бег) сочетать с комплексами ОРУ с мячом и сидя на нем. Специальные упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата следует сочетать с танцами и подвижными играми для повышения эмоционального фона занятия.

Подбор разнообразных упражнений фитбол-гимнастики стимулирует двигательную активность занимающихся и повышает интерес к занятиям, снижает утомление.

Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Использование фитболов (мячей) в играх придаёт им более творческий характер, усиливает терапевтический эффект. Дети охотно играют в различные бессюжетные игры с соревновательным элементом и эстафеты, игры-забавы. Бессюжетные игры очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым они подражают. В основе таких игр лежит выполнение определённых двигательных заданий с простейшими правилами. Основная цель бессюжетных игр с фитболами – двигательная корректировка развития воспитанников. Перед педагогом ставится задача научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость, находчивость, быстроту реакции. Фитболы позволяют разнообразить эти игры, они дарят детям радость и здоровье. Игры с фитболами можно использовать не только на физкультурных мероприятиях, но и повседневной работе (прогулке, самостоятельных играх детей, развлечениях и в качестве индивидуальной работы). Множество таких игр направлены на коррекцию и развитие всех свойств внимания: концентрацию, переключаемость, устойчивость и распределение.

Следует отметить, что эффективность игр обуславливается не только содержанием, но и в большей мере организацией и методикой их проведения, в которой учитываются

возрастные особенности, смена периодов двигательной активности, интервалы для отдыха и дифференцированной оценки деятельности.

2.5. Этапы освоения большого гимнастического мяча (фитбола)

Подготовительный этап – знакомство с мячом.

Цель: дать детям представление о форме и физических свойствах мяча. Необходимо научить ребенка правилам общения с мячом, "дружбы":

- рассмотреть мяч, т.е. какого он цвета, какой формы (красный, желтый, круглый, красивый, веселый и т.д.);
- потрогать его (мягкий, упругий, удобный, прыгучий и т.д.);
- почувствовать, т.е. на этом этапе знакомства дать возможность каждому ребенку индивидуально поиграть с мячом, полежать на нем, посидеть и т.д. (обязательно обеспечить страховку).

Игровые упражнения этого этапа:

- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами "змейкой", вокруг различных ориентиров;
- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача мяча друг другу, броски мяча; игры с мячом типа "Догони мяч", "Попади в цель", "Докати мяч". Варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй.

Первый этап. Цель: научить правильной посадке на мяче.

1. Важно сформировать у ребенка ощущение центра тяжести: ребенку предлагается сесть на мяч так, как ему удобно; педагог предлагает отвести тазом мяч в одну сторону, спрашивая у детей об их ощущениях ("Удобно ли вам так сидеть?"), в другую сторону, вперед, назад (плечи неподвижны). Дети должны почувствовать и самостоятельно определить удобную для них позу ("Как вам удобнее сидеть?").

2. Выработываем правила удобной посадки:

- а) ровная и прямая спина, головой (макушкой) тянемся вверх;
- б) ноги стоят на полу полной стопой на, пятки не касаются мяча;
- в) живот подтянут;
- г) руки прямые опущены вниз (ладони лежат на мяче).

В этом положении предлагается ребенку произвести легкое надавливание на мяч тазом и совершить движения вниз – вверх. Важно чтобы дети сохраняли ровное положение.

3. Необходимо объяснить детям, как можно удержаться на мяче и не упасть. Для этого существуют правила:

- не отрывать от пола обе ноги одновременно;
- во время прыжков на мяче нельзя отрывать туловище от мяча (за исключением прыжков с продвижением).

Это основные правила, при соблюдении которых ребенку гарантирована безопасность. Если вы научите детей выполнять эти правила, то дальнейшее обучение упражнениям на мяче будет гораздо проще и быстрее.

Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре на полу расположены на ширине плеч, параллельно друг другу.

Второй этап. Цель: научить детей основным исходным положениям фитбол – гимнастики и дыхательной гимнастики.

Положение стоя с мячом:

- мяч в опущенных руках;

- мяч перед грудью в согнутых руках;
- мяч перед грудью в вытянутых руках;
- мяч над головой в вытянутых руках;
- мяч за головой;
- мяч за головой в согнутых руках.

Положение приседа с мячом:

- присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;
- присед с опорой руками на мяч, колени вместе;

Положение сидя на мяче:

- сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук;
- ноги на ширине плеч, с различными положениями рук.

Положение сидя на полу:

- руки в упоре сзади, мяч между ног;
- руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
- сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
- сидя на полу, мяч за спиной;
- сидя на полу, мяч поднят над головой;
- сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Положение стоя на коленях:

- с опорой руками на мяч;
- с упором руками на мяч;
- положение сед на пятки, руки в упоре на мяч;
- положение сед на пятки, мяч сбоку.

Лёжа на полу:

- лёжа на полу, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
- лёжа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- лёжа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе;
- лёжа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
- лёжа на животе, мяч удерживается стопами;
- лёжа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- лёжа на животе, мяч в вытянутых руках;
- лёжа на боку, ноги на мяче;
- лёжа на боку, мяч в вытянутых руках;
- лёжа на боку, мяч удерживается стопами.

Лёжа на мяче:

- на животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
- на передней поверхности бёдер в упоре руками в пол, ноги свободны;
- на груди с упором ладонями и стопами в пол;
- на спине в упоре на стопах, руки за головой;

- на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

Дыхательные упражнения на данном этапе направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнегрудного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дети осваивают статические упражнения с фитболами. Для этого использовались игры типа “Кто дольше простоит?”,

“Кто самый выносливый?”, “Самый сильный”, “Замри”, наглядные и словесные методы (образец, объяснение, показ).

Третий этап. Цель: научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям детей:

ходьба с мячом в руках;

бег с мячом в руках;

прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;

прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;

прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.

Четвёртый этап. Цель: научить детей образным движениям с фитболами, выполнять эти движения в комплексе.

Выполнять с детьми различные образные, имитационные движения на мяче.

Для этого детям предлагается картинка (например, бабочка, качели, кольцо и пр.) и словесная инструкция, описание этого упражнения. По мере разучивания детям предлагалась серия картин – дети выполняют комплекс подобных упражнений с мячами под музыку или без сопровождения.

Разучивание и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с фитболами в различных исходных положениях на различные группы мышц. Обучение более сложным упражнениям с фитболом.

Особое внимание следует уделить подбору музыки, так как музыка создает не только радостное настроение, но и активизирует движения. Средствами музыки мы формируем у детей чувство ритма, учим соотносить движение с ритмом музыки, а так же повышаем эмоциональное состояние.

Пятый этап. Самостоятельная двигательная деятельность детей с мячами.

На данном этапе детям предлагается выполнение различных подвижных игр, игр – эстафет с использованием большого гимнастического мяча – фитбола.

Шестой этап. Тренировочные занятия на развитие двигательных качеств.

Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Двигательное творчество раскрывает ребёнку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, через движения тела дети учатся передавать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.

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.

Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что – то очень важное для своего здоровья.

Фитболы позволяют разнообразить всю воспитательно – образовательную, коррекционную и развивающую работу в образовательном учреждении.

2.6. Основные исходные положения работы на мяче

Сидя на мяче, ноги на полу, согнуты в коленях.

Одна из основных функций позвоночника — удержание равновесия тела. Следует помнить, что позвоночник человека сохраняет стабильное положение на обоих своих концах: таз при помощи нижних конечностей, голова при помощи рефлекторной фиксации плоскости глаза — лабиринт в пространстве. Суставы головы посредством шейно-тонического рефлекса воздействуют на позвоночник как на ось тела. На осанку решающее влияние оказывает положение таза. Каждое отклонение и функциональное нарушение в осанке позвоночник должен компенсировать сам.

В и.п. сидя на мяче, ноги на полу можно предложить большой ряд положений и движений, направленных на постановку таза, на формирование изгибов позвоночника, развитие вестибулярного аппарата, ориентацию тела в пространстве. В этом положении проводятся легкие подпрыгивания на мяче с изменением положения рук (руки на пояс, вверх, в стороны, к плечам и т. д.), постоянно удерживая контакт ягодичных мышц с мячом.

При выполнении упражнений этой серии у ребенка тренируется вестибулярный аппарат, улучшается гибкость и подвижность всех отделов позвоночника, вырабатывается способность сохранять равновесие, компенсируя невольные отклонения в тазовой области от оси тела за счет положения плеч и головы.

При работе в данном и.п. следует предварительно обучить детей правильно садиться на мяч. Особое внимание необходимо обратить на положение таза, так как он определяет осанку: таз должен быть слегка «опрокинут» вперед (поза разгруженного поясничного отдела позвоночника).

Прокатывание мяча вперед-назад, движением таза вправо-влево, круговые перемещения мяча — все эти движения можно разнообразить, сочетая их с движениями рук, ног, наклонами тела вправо-влево, поворотами вокруг продольной оси. Здесь уже ведется работа по укреплению связочно-мышечного аппарата всех отделов позвоночника, по улучшению подвижности в пояснично-крестцовом сочленении, укреплению поясничного отдела позвоночника и мышечного корсета, формированию поясничного лордоза, укреплению ягодичных мышц, снятию напряжения с пояснично-подвздошной мышцы, имеющей огромное влияние на правильность постановки таза, определяющей осанку ребенка.

Стоя на полу на коленях, руки на мяче.

Упражнения, выполняемые в этом и.п. (прокатывание мяча вперед стоя на коленях, садясь на пятки, садясь на бедро и т. д.), оказывают хорошее тонизирующее воздействие на слабые мышцы тела и ног в плане включения их в работу, растягивая их и помогая ребенку быстрее напрячь необходимые мышцы. Кинезиологическое мышечное тестирование показало, что растяжки, заряжая мышцы кинетической энергией, хорошо способствуют быстрому напряжению мышц, делая их «сильными». Кроме этого, перекатывая мяч и удерживая его на прямой линии, ребенок старается симметрично напрячь обе половины тела, что ведет к выравниванию мышечной тяги спины и стенки живота.

Педагогу необходимо следить, чтобы при выполнении этой серии упражнений ребенок держал спину ровно (как будто к пояснице привязана дощечка), не «отпускал» живот и напрягал ягодицы.

Лежа на животе на мяче.

Уже само и.п., при котором тело ребенка «обволакивает» мяч, вызывает хорошее растягивание мышц всей задней поверхности тела. В этом и.п. можно выполнять движения, опираясь ногами и руками об пол (развивая чувство равновесия), держа руки на мяче, ноги

на полу; руки на полу, ноги приподняты; руки и ноги подняты вверх. Каждое изменение и.п. несет на себе новую нагрузку, постепенно усиливая напряжение мышц спины, рук, ног, а также влияет на улучшение функции равновесия и тренировку вестибулярного аппарата.

Здесь, так же как и в предыдущих и.п., можно выполнять движения, удерживая мяч на месте, можно прокатывать его вперед-назад, подключая к работе руки и ноги. В любом случае ребенок вынужден применять усилия для поддержания равновесия, т. е. эта функция позвоночника проявляется как бы автоматически, сами условия вынуждают позвоночник компенсировать любые изменения положения центра тяжести тела во избежание потери равновесия и падения с мяча.

Особо следует обратить внимание на дыхание: ребенка следует учить дышать животом. Дыхание с сопротивлением упругой опоре мяча укрепляет мышцы живота, снимает напряжение с мышц поясничного отдела, пояснично-подвздошной мышцы.

Лежа спиной на мяче.

Данное и.п. позволяет дать хорошую растягивающую и укрепляющую нагрузку на мышцы передней и задней поверхностей тела. Кроме того, в положении лежа на амортизирующей и качающейся опоре позвоночник ребенка выполняет огромную комплексную работу по удержанию равновесия, вовлекая в действие самые глубокие мышцы и связки. Всем известно, что изначально мышцы-сгибатели тела сильнее, чем разгибатели. Кроме того, большие грудные мышцы, спазмируясь, тянут плечи вперед, растягивая и без того ослабленные мышцы спины и увеличивая кифоз грудного отдела позвоночника. В положении «лежа на спине, руки опущены за голову» хорошо растягиваются большие грудные мышцы, мышцы-сгибатели шеи, стенка живота. В этом и.п. хорошо применить брюшное дыхание — одно из необходимых упражнений для формирования правильных изгибов позвоночника, укрепления дыхательных мышц, увеличения экскурсии грудной клетки.

Упражнение в положении «лежа на спине» можно разнообразить перемещением в положение «лежа на лопатках на мяче», опираясь на мяч шейным отделом позвоночника, поднимая и опуская поочередно ноги, поднимая и опуская таз, поворачиваясь вдоль своей оси вместе с мячом и т. д.

Лежа на мяче на боку, опираясь об пол ногами.

В и.п. «лежа на боку» растягиваются мышцы боковой поверхности тела, происходит укрепление межпозвоночных связок, увеличивается расстояние между позвонками, следовательно, улучшаются условия функционирования межпозвоночных дисков. Работая в этом положении, ребенок вынужден постоянно контролировать напряжение мышц спины и живота во избежание падения с мяча. Идет работа на координацию напряжений передней и задней поверхности тела — фокуса. Упражнения, предлагаемые в этом положении, — прокатка мяча, сгибая и разгибая ноги в коленях, подъем прямой ноги вверх, отведение вперед, назад и т. д.

2.7. Структура физкультурных мероприятий по фитбол - гимнастике

Физкультурное мероприятие состоит из трёх частей:

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения:

- для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая);
- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины;
- для укрепления мышц тазового дна;
- для увеличения подвижности позвоночника и суставов;
- игры с футболом («пятнашки сидя», «лиса в курятнике», «гонки с выбыванием», «перекати поле» и другие).

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

**3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ
«СТУПЕНЬКА К ЗДОРОВЬЮ»**

Примерное программное мероприятие	Число мероприятий в неделю	Годов ая нагрузка (в часах)
2	3	4
Знакомство с физическими свойствами, признаками, назначении мяча. (игровые упражнения: прокатывание мяча по скамейке, полу, поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками)	1	1
Обучение подбору мяча принятие правильного исходного положения на мяче (игровые упражнения: удержание мешочка, колечка на голове)	1	1
Выполнение комплексов на мячах	1	6
«Воробьиная дискотека»,		
«Часики»,		
«Спорт»,		
«Клубничка»,		
«Веселые музыканты»	1	6
прыжки на мячах с продвижением вперед, высокие прыжки на мячах,	1	2
прыжки правым и левым боком,	1	2
прыжки на мячах между предметами.	1	2
Эстафеты на мячах	1	2
Подвижные игры: «Ловишка на мячах»,	1	2
«Замри на мяче»,	1	2
«Хитрая лиса на мячах».	1	2
ИТОГО		36

В данном плане представлены программные мероприятия по физическому воспитанию и оздоровлению детей, который включает в себя:

- теоретические занятия, направленные на знакомство с физическими свойствами, признаками, назначении большого мяча;
- непосредственно практическое вводное занятие, направленное на обучение подбору мяча, принятие правильного исходного положения на мяче;
- комплексы разучиваемых упражнений;
- подвижные игры с использованием большого гимнастического мяча;
- игровые упражнения с использованием большого гимнастического мяча.

К разработанному плану подкреплены конспекты занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф., Педагогика физической культуры, Учебное пособие, СПб, ЛГОУ, 1999, 352 с
2. Бальсевич В.К., Запоржанов В.А., Физическая активность человека, Киев, Здоровье, 1987, 226 с.

3. Беляев Е.Н., Платонова Л.П., Здоровье детей, М., Линка пресс, 1993, 121с.
4. Воротилкина И.М., Двигательная активность в плане работы воспитателя детского сада, БГПИ, Биробиджан, издательство БГПИ, 1995, 207 с.
5. Голубева Л.Г., Пути и способы оптимизации здоровья дошкольников, методическое пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры, М., Просвещение, 2000, 217 с.
6. Доронова Т.Н., Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей седьмого года жизни., М., Просвещение, 1999, 84 с.
7. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников; Практическое пособие, М., Аркти, 2006, 64 с.
8. Маркосян А.А., Вопросы возрастной физиологии, М., Просвещение, 1974, 223 с.
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н., Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие, М., Айрис – пресс, 2004, 112 с., (Методика)
10. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений, М., Владос – пресс, 2003, 240 с. (библиотека учителя физической культуры)
11. Немировский В.М., Игровая гимнастика в развитии двигательной – познавательной сферы детей (5 – 15 лет), ПГПУ, Псков, 2006, 167 с.
12. Овчинникова Т.С., Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография, СПб. Каро, 2006, 176 с.
13. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А., Двигательный игротренинг для дошкольников, СПб, Издательство «Речь», 2002, 170 с.
14. Панюкова О.М., Здоровьесбережение в образовании, методическое пособие, Иркутск – Издательство ИГПУ, 2006, 126 с.
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду., М., Мозаика – Синтез, 2002, 255 с.
16. Серова Н.Б., Повышение резерва здоровья дошкольников средствами физической культуры, СПб. КАРО, 2000, 168 с.
17. Толковый словарь русского языка, Ожегов С.И., Шведова Н.Ю., М., Просвещение, 1994, 1021 с.
18. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н., Физиологические основы двигательной активности, М., Физкультура и спорт, 1991, 224 с.
19. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., лечебно – профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС», Учебное пособие, СПб., Детство – ПРЕСС, 2007, 384 с.
20. Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р. и др., Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., ВЛАДОС, 2001, 336 с.
21. Щедрина А.Г., Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты, Новосибирск, СОРАМН, 2003, 164 с.
22. Юрьев В.К. Здоровье населения и методы изучения. М. Медицина, 1993, 204 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НА МЯЧЕ



Сед на петках мяч сбоку

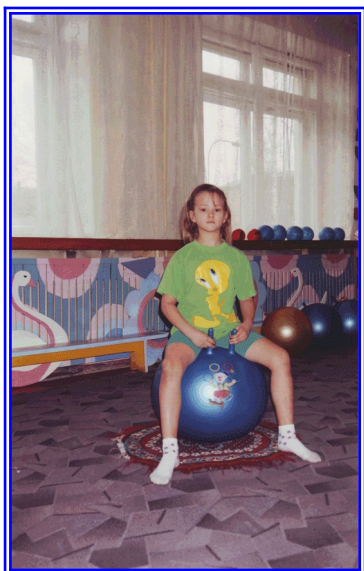


Лежа на мяче, на спине



Лежа на мяче, на животе

Лежа на мяче, на животе,
руки и колени на полу



Сед на мяче



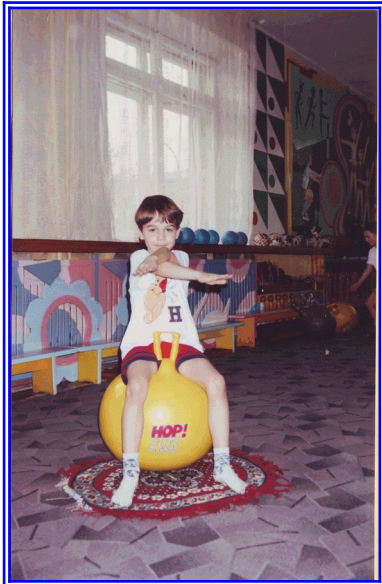
Основная стойка,
мяч в руке



УПРАЖНЕНИЯ НА МЯЧЕ

Сед на мяче

Наклон



Ножницы



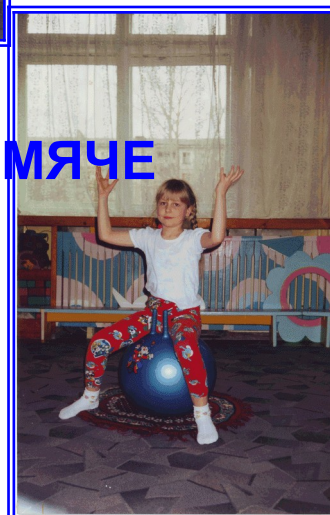
Звездочка

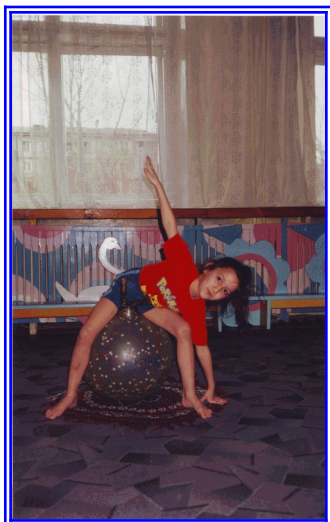
Окошечко



Гитара

УПРАЖНЕНИЯ НА МЯЧЕ





Самолет

Фонарики



Отдыхаем



Краники

Конспект физкультурного мероприятия в подготовительной группе

«Мир вокруг нас»

Цель: организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол - гимнастики.

Задачи:

Формирование правильной осанки.

Развитие координации движений.

Закаливание организма.

Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, панно с изображением подводного царства, для оформления спортивного зала.

Место проведения: спортивный зал.

Длительность: 25-30 минут.

"Ребята, сегодня мне приснился очень красивый и интересный сон: мы с вами оказались в красочном, ярком и многообразном Подводном царстве. Я хочу предложить отправиться в мой сон, который, вполне может стать явью" (Под волшебную музыку входим в зал).

"Мы и правда оказались в Подводном царстве. Посмотрите как здесь красиво, какие яркие и доброжелательные жители. Давайте мы превратимся в таких же красивых жителей Подводного царства. Подойдите к подводным камешкам и лягте возле них на спину, а я начну рассказ.

Ранним утром, сквозь толщу воды, первые солнечные лучи проникают в сонное Подводное царство. Постепенно солнечный свет становится ярче и жители царства начинают просыпаться.

Вот проплывает самый большой житель подводного царства- красивый кит. Упр.1. "Кит плывёт" (большой, красивый кит прекрасно плавает в воде). И.п.- лёжа на спине, прямые руки за головой. 1,3- повернуться на правый бок; 2,4- и.п. (8 раз).

Медуза плывёт очень интересно: сначала она сожмётся в комочек, потом разожмётся. Упр.2. "Медуза". И.п.- лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх- в стороны. 1- группировка лёжа, ноги согнуть к груди и обхватить их руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно"), 2- и.п. ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность"). (6 раз).

Из морского песочка вынырнула рыбка и поплыла. Упр.3. "Рыбка". И.п.- лёжа на животе, руки вверх. 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки. (6 раз).

Рядом с рыбкой проплывает морская звезда. Упр.4. "морская звезда". И.п.- то же. 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2- руки и ноги в стороны; 3- руки и ноги вместе; 4- и.п. (6 раз).

По морскому дну медленно ползёт краб. Упр.5. "Краб". И.п.- сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять таз; 2-7- продвижение вперёд, опираясь на конечности; 8- и.п. 1-8- то же двигаясь назад.

Вот домик морской черепахи. Упр.6. "морская черепаха". ("Осторожная - то выглянет из домика, то снова спрячется"). И.п.- сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять

руками, голову наклонить к коленям. 1-2- поднять вверх- вперед прямые ноги("угол"), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть, 3-4- и.п. (6 раз).

В подводном царстве есть кораллы. Упр.7. "Кораллы". И.п.- сидя по-турецки, руки сзади, пальцы переплетены. 1- наклон вперед, поднимая руки назад; 2-3- держать руки; 4- и.п. (6 раз).

Это что за чудо такое? Домик сам движется! Да это же улитка. Сначала улитка медленно выползет из домика, затем домик подтянет.. Упр.8. "Улитка ползёт" (гибкая, пластичная, но немного медлительная). И.п.- сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые руки вперед опустить на пол. 1-2- скользящим движением лечь на живот, опершись на локти, голову и плечи поднять; 3-4- таким же скользящим движением вернуться в и.п. (4 раза).

В подводном царстве бывают небольшие волны. Небольшая волна то опуститься на дно, то поднимется. Упр.9. "Волна". И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1-2- сесть на правое бедро, руки влево; 3-4- и.п.(6-8 раз).

Через толщу воды к солнышку тянутся водоросли. Упр. 10. "Водоросли.(но небольшая волна уносит их то в одну, то в другую сторону). И.п.- стоя на коленях, руки внизу.1- поднять прямые руки перед собой вверх; 2- наклон туловища вправо; 3- выпрямиться, руки вверх; 4- наклон туловища влево (6 раз)

"Весёлые дельфины".

В водорослях, на покачивающихся морских пузырях, любят отдыхать дельфины. Упр.11. И.п.- лёжа животом на мяче. Лёжа на мяче, обхватить мяч руками, колени на полу, носками упереться в пол. Голову опустить, выполнять лёгкие покачивания вперед- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперед- назад. (4 раза).

Вот наши герои начинают просыпаться. Сначала они поднимают головы и плавнички. Упр.12. И.п.- лёжа животом на мяче, руки на мяче, ноги на полу, колени на полу. 1-2- выпрямляя руки и ноги прогнуться; 3-4-и.п.

Затем, дельфины потягивают спинки. Упр. 13.И.п.- лёжа животом на мяче, руки на полу. 1-4- шагать руками вперед, перекатываясь по мячу с живота на ноги; 5-8- и.п.

Небольшая волна перевернула дельфинчиков на спинки и они стали покручиваться на морских пузырях. Упр. 14. И.п.- лёжа спиной на мяче, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь. Перебирая ногами по полу, пройти вправо, затем влево (по 2 раза в каждую сторону).

Вновь накатила волна и перевернула дельфинчиков на бочок. Упр. 15. И.п.- лёжа на мяче правым боком, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу; и.п. Дельфинчики размяли правый бочок, затем левый.

Дельфинчики очень любят перекатывать морской пузырь со спинки на хвостик. Это так щикотно.Упр.16.И.п.- сидя на мяче, руки внизу. Перекат из положения сидя на мяче в положение лёжа на мяче. Переступая стопами вперед, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток (4 раза). Наши герои научились слегка

подпрыгивать на морских пузырях и поднимать сначала один плавничок, затем два плавничка. Упр. 17.И.п.-сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-2-легко подпрыгивать на мяче (не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону; 3-4- опуская правую руку, поднять вверх левую.(по 4 раза). Упр. 18.И.п.-подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.(2раза).

Ещё дельфинчики научились самому трудному: они подпрыгивают на морских пузырях, при этом поднимают один плавничок вверх, наклоняются и не соскальзывают с морского пузыря. Упр.19.И.п.-сидя на мяче ноги врозь, руки на коленях.1-2-пружина на мяче , наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене.(2 раза в каждую сторону).

Дельфинчики решили немного поиграть: они начали плавничками отталкивать морские пузыри в стороны, а затем вперёд-назад. Упр.20. 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.(4 раза). Упр.21.И.п.-то же.1-2- прокатить мяч вправо двумя руками; 3-4-и.п; 5-6-то же влево, 7-8-и.п..(2 раза в каждую сторону).

И тут дельфинчики подумали: взять морские пузыри и отправиться поиграть в любимую голубую лагуну. Весёлые дельфинчики стали подниматься на поверхность. Упр.22. И.п.-основная стойка, мяч на полу. Присесть, взять мяч руками и, вращая его пальцами от себя, поднять над головой- потянуться вверх. Перестроиться в колонну- ходьба на носочках(мяч вращать).

Пока дельфинчики поднимались на поверхность, они образовали кружочек и, играя начали передавать друг другу морские пузыри. Упр23. Ходьба по кругу с передачей мячей друг другу.

Поднявшись на поверхность воды дельфинчики поплыли быстрее, им очень нырять и выныривать из воды. Упр.24. Бег простой; бег в полуприседе, мяч поднять вверх; бег с подпрыгиванием; бег в колонне, с зажатыми мячами между детьми.

Доплыв до голубой лагуны наши герои стали прыгать на морских пузырях. Но прыгать на них не очень просто, чтобы не упасть надо спину держать ровно, прямо. Упр.25. Прыжки на мячах; с поворотом.

Сначала дельфинчики просто прыгали, а затем стали играть в "дельфинов и акулу". Упр.26.Игра "Дельфины и акула" (акула догоняет дельфинов, прыгая на мяче).

Так они резвились целый день. Когда солнце стало опускаться за горизонт, наши герои вернулись домой и легли отдыхать. (Отдых на ковриках).

Вам понравилось наше путешествие?

Кого вы встретили в Подводном царстве?

Какие там жители?

Как надо держать спину чтобы не упасть с морского пузыря?

Конспект физкультурного мероприятия для детей средней группы «Колобок»

Цель:

упражнять детей в ползании на четвереньках, прыжках;

развивать координацию движений, ловкость, творчество в двигательных движениях;

укреплять мышцы спины; дыхательную систему.

Оборудование: фитболы по количеству детей, 2 туннеля, обручи, игрушка колобка..

Ход занятия

Воспитатель: Мы сегодня с вами расскажем и покажем сказку. Кто героем сказки будет, знаете, когда загадку отгадаете.

Из муки он был печен, На окошке был стужен Убежал от бабки с дедом А лисе он стал обедом. (Колобок)

I. Построение в шеренгу. Поворот направо.

Ходьба на месте, не отрывая носок от пола. Вдоль по улице в конец

Покатился молодец.

Он от бабушки ушел

Он от дедушки ушел.

Ходьба по кругу в колонне по одному. Покатился колобок,

Докатился до ворот.

С колобком играть хотят.

Восемь маленьких ребят

К колобку они бегут,

Его за руки берут.

Он идти совсем не хочет

Очень громко уж хохочет.

Бег «змейкой» между предметами.

Тише, тише, колобок!

Вдруг услышит серый волк.

Тихо ножками пойдем,

Ходьба на носках, руки в стороны.

Незаметно прошмыгнем.

Но румяный колобок

Прыгнул прямо в огород.

А навстречу...

Кто же это? Угадай - ка?

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Ну, конечно, заяка!

Бег в колонне по одному.

Бежит дальше колобок

Через липовый лесок.

Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях. II. Приустал колобок, сел отдохнуть.

О.Р.У. на фитболах.

«Интересно все вокруг»

и.п. сидя на фитболе, руки на поясе.

1-поворот головы вправо

1-и.п.

3-4 то же влево.

«Стал играть колобок»

и.п. сидя на фитболе, руки согнуты в локтях перед грудью.

1-2-3-4 – круговые вращения рук вперед к себе

1-2-3-4- круговые вращения от себя.

И.п. сидя на фитболе, руки на поясе

1-наклон вправо

2-и.п

3-4- то же влево.

«Силачи»

и. п.- с иды на носочках, фитбол в прямых руках перед собой.

1-опуститься на колени, мяч вверх

2 - и.п.

и.п. лежа на животе на фитболе с опорой на руки и ноги.

1 - поднять вверх прямую правую ногу

2-и.п

3-4- то же левой ногой.

Подошел медведь, хочет съесть колобка

-Не ешь меня медведь, а покажи как ходить по-медвежьи!

и.п. сидя на фитболе, руки вдоль туловища. Переваливаться с одного бока на другой, имитируя движения медведей.

«Развеселился»

и.п.- сидя на фитболе

1-прыжок на фитболе, правую ногу на пятку

2-и.п.

3-4- то же с левой ноги.

Основные виды движений

1.Прыжки сидя на фитболе с продвижением вперед.

2.Ползание на четвереньках по туннелю.

3.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.

Ходит по лесу лиса

Щурит рыжие глаза:

Всюду хитрая лисица

Ищет, чем же поживиться.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

III. Творческий этюд «Лиса».

Воспитатель читает стихи, а дети показывают движения. У лисицы острый нос
(Показать, какой нос.)

У нее пушистый хвост,

(Оглаживать воображаемый хвост,)
Шуба рыжая лисы
(бока, грудь.)
Несказанной красоты.
Лиса павою похаживает
Идти величаво, оглядываясь на свой хвост.
Шубу пышную поглаживает.
Я – охотница до птицы!
Тихонько подкрадываться.
Кур ловить я мастерица!
Как увижу – подкрадусь.
И тихонько затаюсь.
(Присесть.)
После прыгну и схвачу
Деткам в норку отнесу.
(Вскочить «схватить» курицу и убежать.)
Лучше взять мне колобочек
Да запрятать под замочек.
И тогда из – под замочка
Не украсть лисе колобочка.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЯЧА

Задачи:

1. Развивать оптимальный двигательный стереотип.
2. Укреплять мышечный корсет. Музыка: вальс.

Программа включает в себя упражнения с применением мячей, выполняемые из исходных положений (и.п.), предложенных раньше. Упражнения следует сначала разучить с

детьми и только после того, как они будут свободно следовать вашим указаниям, переходить к выполнению программы «поток».

Упр. 1. И.п. — о.с., мяч на полу перед занимающимся;

1-4 — присесть, взять мяч руками и, вращая его пальцами от себя, поднять над головой — потянуться вверх;

5-8 — вращая мяч и приседая, опустить его на пол.

Дозировка: 2 раза.

Методические рекомендации. Принимая и.п., плотно прижать стопы к полу, опираясь на их внешние края. Потянуться вверх, начиная со свода стопы (как можно больше выгнуть его). Напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтягивая вверх коленные чашечки. Напрячь, плотно сжав, большие ягодичные мышцы. Подтянуть живот. Поднимая мяч вверх, потянуться за ним, почувствовать и отметить, как растягивается позвоночник. Опуская мяч на пол, спину держать прямо. Приседая, не отводить таз назад.

Комментарий. Данное упражнение открывает программу, так как оно дает возможность ребенку, прежде чем начать взаимодействовать с мячом, почувствовать его объем, форму. Вращение мяча пальцами включает в работу тактильные ощущения, движение с мячом вверх-вниз с одновременным сопровождением мяча взглядом помогает ориентироваться в пространстве.

Упр. 2. И.п. — стоя упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые;

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

Методические рекомендации. После выполнения упр. 1 опустить мяч на пол и положить его перед собой. Опуская мяч, руки в локтях не сгибать, ноги прямые, живот подтянут, спина ровная, смотреть вперед. Переход из одного и.п. в другое должен происходить плавно, как бы «перетекая» из положения «стоя» в «наклон».

Комментарий. Мяч необходимо опустить точно перед собой (по прямой линии). Уже само это задание определяет точность движений, оказывает развивающее действие на способность ребенка плавно скоординировать свое действие, на ориентацию в пространстве, умение контролировать точность, исправление своих движений, т. е. обучает владению своим телом.

Упр. 3. И.п. — стоя наклон вперед, касаясь мяча ладонями;

1-2 — прокатить мяч вперед, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить);

3-4 — прокатить мяч в и.п.

Дозировка: 4 раза.

Методические рекомендации. При выполнении толчков особое внимание обратить на поясничный отдел — не прогибаться. Работают мышцы спины, рук. Растягиваются мышцы поясничного отдела и задней поверхности ног. Прокатывая мяч вперед, потянуться за ним, опуская голову между рук. Спина должна оставаться ровной (как будто к ней привязана дощечка), живот подтянут. На счет 3-4 подкатить мяч к себе, также не сгибая рук и ног, голову поднять, смотреть вперед. Работают мышцы спины. При прокатывании мяча вперед сильно растягиваются мышцы-разгибатели туловища и задней поверхности ног, изменяется угол постановки таза, растягиваются икроножные мышцы и мышцы стопы, вытягиваются все отделы позвоночника, расслабляется пояснично-подвздошная мышца. При возвращении в и.п. мышцы-разгибатели спины выполняют укрепляющую работу, с мышц поясничного отдела снимается напряжение.

Комментарий. В этом упражнении особое внимание уделяется координации работы мышц-сгибателей и разгибателей шеи с работой зрительного анализатора. Сопровождение движения мяча одновременными движениями головы и глаз работает на развитие пространственного и кинетического факторов, а прикосновения к поверхности мяча

ладонями и пальцами рук улучшают тактильное восприятие ребенка, т. е. развивают кинестетический фактор.

Чтобы усилить воздействия упражнения, можно, выполняя движения, вслух проговаривать свои действия: «прокатим мяч вперед, затем к себе». Это дает возможность подключить к работе слуховой анализатор.

Упр. 4. И.п. — то же, что в упр. 3;

1-2 — прокатить мяч вправо двумя руками;

3-4 — вернуться в и.п.;

5-6 — то же, что на счет 1-2, но влево;

7-8 — вернуться в и.п.

Дозировка: 2 раза в каждую сторону.

Методические рекомендации. Оставшись в прежнем и.п. (стоя, руки на мяче), изменить направление движения мяча. На 1-2 прокатить мяч вправо, левая боковая поверхность тела натянута. Правая пояснично-подвздошная мышца в это время расслабляется. Возвращаясь в и.п., обратить внимание на прямую спину (голова опущена). Повторить это движение в другую сторону. В момент прокатки мяча вправо и влево вытягиваются мышцы спины с противоположной движению стороны и мышцы пояснично-подвздошного сочленения.

Комментарий. Изменение направления движения добавляет к развиваемым в предыдущем упражнении факторам улучшение межполушарного взаимодействия, так как перекачивание мяча вправо-влево и слежение за ним глазами направлено на пересечение средней линии тела, координацию работы правой и левой половины тела (латеральность), а также способствует координации тонуса мышц.

Упр. 5. И.п. — то же, что в упр. 4;

1 -4 — наклоняясь туловищем по ходу движения мяча, катить мяч двумя руками вокруг себя;

5-8 — то же в другую сторону.

Дозировка: по 2 раза в каждую сторону.

Методические рекомендации. Очень важно пальцами рук контролировать мяч на протяжении всего движения. В этом случае последовательно растягиваются и вступают затем в работу по поддержанию равновесия мышцы спины, боковой поверхности тела, брюшного пресса. Прокатывая мяч за спиной, следует чуть присесть, вовлекая в работу мышцы бедер, голени и стопы. Стопа выполняет огромную работу по сохранению равновесия: включаются все мышцы стопы, она укорачивается, перекачивается с наружного свода на внутренний и обратно. Повторить круг дважды в одну сторону, то же проделать в противоположную сторону. В конце второго круга остановить мяч позади себя и сесть на него.

Комментарий. Прокатить мяч вокруг себя, не теряя контакта с ним, значит постоянно ощущать пальцами поверхность мяча, через касание чувствовать его форму, направление движения. Это упражнение позволяет помочь формированию модально-специфических факторов (тактильного, зрительного), кинестетического (осуществление сложного движения в сочетании с движениями глаз, сопровождающими мяч), а также пространственного и межполушарного взаимодействия (перехват мяча с одной стороны тела на другую и прокатывание его за спиной).

Упр. 6. И.п. — сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч;

1-2 — легко подпрыгивая на мяче (не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону;

3-4 — опуская правую, поднять вверх левую.

Дозировка: по 4 раза.

Методические рекомендации. Контакт ягодиц с мячом теряется, ноги всей стопой стоят на полу, корректируя равновесие. Следить, чтобы таз был слегка наклонен вперед (в позе разгруженного поясничного отдела по Брюггеру), живот напряжен. Работают мышцы спины, поясничного отдела, ног. Необходимо добиваться, чтобы, поднимая вверх руку, ребенок не отклонялся телом от вертикальной оси. Удерживая вертикаль, мы вытягиваем позвоночник и вовлекаем все мышцы спины в работу по поддержанию осанки — укрепляем весь мышечный корсет и связочный аппарат позвоночника.

Комментарий. Упражнение формирует модально-специфический фактор (сочетание движений рук с пружинящими движениями ног, осознание контакта с мячом, движения глаз, сопровождающих подъем руки вверх). Кроме того, здесь задействован кинестетический фактор (сочетание разных по характеру движений руки ног). Чтобы облегчить координацию движений, можно, поднимая руку, вслух называть выполняемое движение, включая в работу слуховое восприятие «вверх-вниз».

Упр. 7. И.п. — то же, что в упр. 6;

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

Дозировка: повторить 2 раза.

Методические рекомендации. Поднимать руки четко через стороны, локти прямые. Опуская руки, не ронять их под действием тяжести, а опускать, напрягая мышцы. Сидеть на мяче, как в предыдущем упражнении. Смотреть вперед, голову не опускать.

Комментарий. В упр. 7 более сложная координация движений, чем в упр. 6, и увеличено воздействие на формирование тактильных и зрительных стимулов.

Упр. 8. 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.

Дозировка: по 2 раза в каждую сторону.

Методические рекомендации. И.п. — сидя на мяче в позе разгруженного поясничного отдела (таз слегка наклонен вперед). Выпрямляя левую ногу, поднять правую руку — наклон корпуса вправо. То же в другую сторону. Работают мышцы боковой поверхности тела. Укрепляются мышцы ног, стопы.

Комментарий. Координационно довольно сложное упражнение, способствует формированию модально-специфических факторов (тактильных, зрительных), ориентации в пространстве, направлено на улучшение межполушарного взаимодействия.

Упр. 9. И.п. — сидя на мяче, ноги вместе;

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

Методические рекомендации. В момент прокатывания мяча влево ноги и таз «уходят» в одну сторону, а голова и шея, сохраняя равновесие тела, — в противоположную. Мышцы боковых поверхностей тела поочередно растягиваются и работают на удержание позы.

Комментарий. Перекаатываясь на мяче вправо и влево, ребенок выполняет сложное по координации действие: тело наклоняется в одну сторону, в то время как ноги переступанием смещаются в противоположную. На протяжении всего действия руки ощущают мяч. Упражнение формирует кинестетический и зрительный стимулы, развивает координацию движений, способствует улучшению межполушарных связей.

Упр. 10. И.п. — сидя на мяче, руки внизу.

Перекаат из положения сидя на мяче в положение лежа на спине. Переступая стопами вперед, постепенно перекаатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

Дозировка: 4 раза.

Методические рекомендации. Шагать полусогнутыми, но напряженными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать. Во время выполнения переката из положения сидя в положение лежа подбородок прижать к груди и смотреть на живот, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере освоения упражнения руки можно развести в стороны или поместить за голову, что способствует снятию напряжения с шейного отдела позвоночника. Укрепляем мышцы ног, спины, растягиваем мышцы живота и грудные мышцы.

Комментарий. Упражнение сложное уже своим исходным положением — лежа на спине на нестабильной опоре. Создавая условия для интеграции модально-специфических факторов, упражнение способствует также развитию умения регулировать свои действия, координировать работу верхней и нижней частей тела, передней и задней поверхностей. Особенно хорошо оно создает условия для формирования кинестетического фактора, так как здесь одновременно вовлечены в действие мышцы тела, рук, ног, а также осязание и зрение.

Упр. 11. И.п. — лежа на спине на мяче, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь.

Пружина ногами, повернуться вправо, перекатиться на правый бок, правой рукой коснуться пола, левую вверх. Вернуться в и.п.

Повторить упражнение, поворачиваясь влево.

Дозировка: 2 раза в каждую сторону.

Методические рекомендации. Сгибая и выпрямляя ноги, медленно повернуться туловищем вправо, надавить на мяч лопатками и во время поворота правую лопатку «вдавить» в мяч, левую поднять и за левой рукой потянуться вверх к потолку, правой ладонью коснуться пола. При выполнении поворота укрепляются мышцы спины и ног, растягиваются мышцы боковой поверхности противоположной повороту стороны, снимается статика со стороны одноименной направлению движения, увеличивается подвижность тазовых костей, создаются нормальные условия для формирования изгибов позвоночника.

Комментарий. При выполнении поворота ребенок своим телом ощущает упругость мяча и форму поверхности. Происходит формирование кинестетического фактора и тесно связанного с ним кинетического — здесь особенно важна плавность и точность выполнения движений, наилучшее овладение своим телом и ориентация в пространстве. Хорошо представляя свой физический образ, ребенку легче осознать окружающее пространство и себя в нем. Таким образом, при работе над этим упражнением происходит интеграция модально-специфических, кинестетического и пространственного факторов.

Упр. 12. И.п. — лежа 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. Пружина ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Дозировка: 2 раза в каждую сторону.

Методические рекомендации. Стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены. Голову держать прямо. Мышцы напряжены. При выполнении упражнения лежа на правом боку растянуть левую боковую поверхность. Упражнение укрепляет мышцы и связки всего позвоночника, улучшает его амортизационную функцию.

Комментарий. И.п. лежа на боку на мяче дает возможность растянуть мышцы боковых поверхностей тела, активизировать межреберные нервы. Развивается вестибулярный аппарат, формируются кинестетический и кинетический факторы.

Обкатывая мяч в положении лежа на боку, ребенок кожей и мышцами боковой поверхности тела чувствует упругость мяча, его форму. Одновременно он получает представление о пространстве, своем положении в нем, составляет образ своего физического «Я», т. е. происходит интеграция модально-специфических факторов, пространственной и

произвольной регуляции, так как исходное положение требует постоянного контроля произвольных движений для сохранения равновесия.

Упр. 13. И.п. — лежа на мяче на животе.

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

Дозировка: 4 раза.

Методические рекомендации. Мышцы спины и живота расслаблены. Руки прямые, пальцы рук развести пошире, всю ладонь поставить на пол. Происходит массаж живота и груди. Растягиваются мышцы задней поверхности тела.

Комментарий. Тренируется вестибулярный аппарат. Улучшаются условия формирования кинестетического и кинетического факторов (плавность движений, сохранение равновесия, тактильные ощущения). Также развивается способность к произвольной регуляции движений — умение контролировать силу толчка, дальность переката на мяче. Происходит интеграция модально-специфических факторов. Упражнение способствует реализации шейно-тонического рефлекса.

Упр. 14. И.п. — лежа на мяче на животе, руки на мяч, ноги на полу, колени на полу;

1-2 — выпрямляя руки и ноги, прогнуться;

3-4 — вернуться в и.п.

Методические рекомендации. Ноги врозь, упираясь носками, выпрямить колени и напрячь мышцы ног, ягодицы напрячь, руки выпрямить, поднять спину, голову. Спина ровная, смотреть вперед-вверх. Укрепляются мышцы рук, ног, спины, растягиваются мышцы живота. Идет работа на укрепление всего мышечного корсета.

Комментарий. Воздействие сходно с упр. 13. При выполнении прогиба в работу активно включается зрение (движение головы сопровождается движением глаз). Укрепляются мышцы спины. Упражнение способствует формированию модально-специфических факторов.

Упр. 15. И.п. — лежа на мяче на животе, руки на полу;

1-4 — шагать руками вперед, перекатываясь по мячу с живота на ноги;

5-8 — вернуться в и.п.

Методические рекомендации. Руки прямые на полу, ноги прямые вместе, спина скруглена, носки, пятки, ягодицы напрячь. «Шагать» руками вперед, перекатываясь по мячу с живота на бедра. Живот и мышцы спины напряжены, спина прямая.

Комментарий. Упражнение направлено на укрепление мышц спины (особенно поясничного отдела), рук, ног. Одновременно идет массаж живота. Способствует интеграции модально-специфических факторов, факторов произвольной регуляции и энергетического обеспечения.

Упр. 16. И.п. — руки в упоре на полу, голень на мяче.

Сгибая ноги в коленях, перекатить мяч к рукам. Руки прямые, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах, поднимаем таз, перекатывая мяч к рукам. Смотреть на руки.

Методические рекомендации. С силой давим ногами на мяч и, напрягая мышцы спины, поднимаем таз вверх. Живот подтянуть. Комментарий. Способствует интеграции модально-специфических факторов (контроль зрения), кинестетического (ощущение границ мяча и расстояния, на которое его надо подкатить), кинетического (плавность, точность выполнения движения), пространственного (сохранение равновесия зависит от передвижения мяча с

одновременной работой ног), координации движений. Упражнение укрепляет мышцы спины, ног, рук.

Упр. 17. И.п. — руки в упоре на полу, голень на мяче.

Переступая назад, перекатываясь по мячу с ног на живот, принять положение ноги на пол, руки на мяч.

Взять мяч руками, встать, поднимая мяч.

Методические рекомендации. Руки прямые, ноги постепенно прокатываются по мячу с голени до бедра, опустить носки на пол, встать на колени. Мяч на живот. Перевести руки на мяч, взять мяч в руки и, выпрямляя ноги, встать, мяч поднять прямыми руками вверх. Потянуться.

Комментарий. Данное упражнение, как и упр. 15, работает на укрепление мышечного корсета, интегрирует модально-специфические факторы (контроль зрения, чувство опоры), фактор произвольной регуляции (точность и контроль за передвижением), пространственный фактор.

Конспект мероприятия по физической культуре с использованием больших гимнастических мячей

«Танцы на мячах»

Цель:

Развитие оптимального двигательного стереотипа.

Задачи:

Обучение прыжкам на мячах между предметами, высоким прыжкам на мячах;

Закрепление комплекса «Клубничка» на мячах;
 Обучение взаимодействию в парах;
 Развитие вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета, развитие межполушарных связей.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводно – подготовительная часть	«Парад представление» - вход в зал спортивным шагом по музыку; - дети берут мячи; - Обычная ходьба, мяч в правой руке, левая на пояс; - ходьба на носках, мяч вперед; - ходьба на пятках, мяч вверх; Перестроение парами - ходьба, сидя на мяче, в колонне по 2; - прыжки на мяче с продвижением вперед, в колонне по 2; - высокие прыжки на мяче с продвижением вперед, в колонне по 2; Перестроение в колонну по одному - прыжки на мяче, между предметами, разложенными на полу; - прыжки на мяче с продвижением вперед, правым, левым боком. Перестроение полукругом.	5 – 7 минут	Дети входят в зал под ритмичную музыку, педагог представляет каждого участника, Дети разбирают мячи. Следить за осанкой, за дыханием. Развивать координацию движений, точность движений, обучение владению своим телом.

	«Разминка» Комплекс упражнений на мяче: и.п. – сидя на мяче, руки внизу 1 – наклон головы вперед, руки вперед 2 – и.п.	10 минут 8 раз	Разминка шейного отдела позвоночника.
	2. и.п. – сидя на мяче, руки внизу 1,3 – наклон головы вправо, влево 2,4 – и.п.	8 раз	
	3. и.п. – сидя на мяче, руки внизу 1 – поднять плечи вверх 2 – и.п.	10 раз	Укрепление мышечного корсета туловища.
	4. и.п. – сидя на мяче, руки внизу 1 – 8 – поднимание прямых рук через стороны, сжимая и разжимая кости рук	6 раз	Развитие координации движений.
	и.п. – сидя на мяче, руки внизу 1 – 8 – скрестные движения руками перед собой, вверх, вниз	6 раз	Развитие умение регулировать свои действия.
	6. и.п. – сидя на мяче, руки в стороны 1 – 8 – вращательные движения кистями рук	6 раз	
	и.п. - сидя на мяче, руки в стороны 1 - наклон влево, рукой достать пол, правая вверх	10 раз	
	2 – и. п. 3 – 4 – то же в правую сторону	8 раз	Укрепление мышц боковой поверхности.
	8. и.п. - сидя на мяче, руки на поясе 1 – 8 – прокатывание вперед – назад на мяче		
	и.п. – сидя на мяче, руки за головой 1 – 8 – прокатывание влево – вправо на мяче	8 раз	Растягивание мышц живота.
	и.п. – сидя на мяче, руки на специальных ручках 1 – 8 – прыжки вокруг себя на мяче в правую сторону 9 – 16 – прыжки вокруг себя на мяче в левую сторону	2 раза	Мышцы боковых поверхностей тела поочередно растягиваются и работают на удержание правильной позы.
	11. и.п. – то же 1 – правая нога на пятку перед собой 2 – то же левой ногой.	10 раз	

	и.п. – то же 1 - одновременно руки вверх, в стороны, ноги на пятки перед собой «звездочка» 2 – и.п.	10 раз	Удержание правильной позы
	и.п. – сидя на мяче, руки перед грудью ногу на носок в сторону и.п. 4 – то же левой ногой	10 раз	Укрепление мышц ног
	и.п. – сидя на мяче, руки внизу 1 – хлопок над головой 2 – хлопок по мячу	10 раз	Развитие координации движений
	и.п. – о.с., мяч в вытянутой руке 1 – 8 – удары по мячу правой рукой 9 – 16 – то же левой рукой	2 раза	Укрепление мышц рук
	и.п. – о.с., руки перед грудью, нога согнутая в колене на мяче 1 – 8 – пружинящие приседания на правой ноге 9 – 16 – то же на левой ноге 17. и.п. – сидя на мяче, руки на специальных ручках	2 раза	Укрепление мышц ног, спины
	1 – 8 – прыжки вокруг себя на мяче в правую сторону 9 – 16 – прыжки вокруг себя на мяче в левую сторону	2 раза	Удержание правильной позы на мяче во время прыжка
	18. и.п. сидя на мяче, руки внизу 1 – руки вверх – вдох 2 – руки вниз – выдох	3 раза	Восстановление дыхания

Основная часть	«Показательные выступления» Круговая тренировка Перестроение на 3 станции 1 станция: И.п. – лежа на мяче на животе 1 – 8 – отжимание И.п. – лежа на мяче на животе 1 – 8 – «рыбка» 2 станция: И.п. – лежа на мяче на животе 1 – 8 «ножницы» руками И.п. – лежа на мяче на животе 1 – 8 «ножницы» ногами 3 станция: И.п. – лежа на мяче на животе 1 – 8 – «отдохни» И.п. – лежа на мяче на животе 1 – 8 – прокатывание на мяче на животе	5 минут	По сигналу педагога дети выполняют по 2 вида движений на каждой станции, чередуя движения с небольшим отдыхом Следить за осанкой, дыханием, правильным выполнением. Все движение выполняются согласованно, одновременно.
Заключительная часть	«Танец на мячах» Комплекс на мячах «Клубничка» Выставление оценок. Заключительный парад участников.	5 минут	Танец в парах. Жюри выставляет оценки. Дети выходят из зала, складывая мячи в условленном месте.

**Комплекс упражнений с использованием
больших гимнастических мячей
«Воробьиная дискотека»**

Упражнение направлено на закрепление навыка основного положения на мяче
Вступление

И.П.— сидя на мяче, ноги согнуты вместе, руки на коленях

1—2—наклоны головой вправо-влево на каждый счет

3 – 4 – И.П.

5—6 — наклон головой вперед

7—8 — И. П.

Первый куплет

1 – 4 - четыре хлопка перед собой (на 1,3,5,7 сеты).

5 – 8 - четыре хлопка о колени (на 1, 3, 5, 7 сеты).

9 -12 - хлопок справа вверх

13 – 18 - хлопок слева вверх.

5 - 8 — повторить движения счета 1—4.

1 – 2- наклон вправо, руки на пояс

3—4 — выпрямиться.

5—6 — наклон влево.

7—8 — выпрямиться.

VI 1 —2 — разогнуть вперед правую ногу

3—4 — приставить к левой.

5—6 — разогнуть вперед левую ногу

7—8 — приставить к правой.

VII 1—8 — восемь шагов сидя, высоко поднимая колени, руки как при ходьбе

УШ 1—8 — сидя, на каждый счет колени вправо-влево («твист»), руки свободно согнуты, работают как при ходьбе

Припев

I 1 — наклон вправо, руки согнуты вперед ладонями вперед, пальцы в стороны

2 — повторить движения счета 1 влево.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—6 — с поворотом туловища направо руки согнуть в стороны, сгибать разгибать кисти — «крылышки»

7—8 — повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

Второй куплет

I 1—4—наклон вперед, руки наза наружу («крылышками»)

5—8 — выпрямиться.

II Повторить упражнения части I.

III 1—2 — встать в стойку ноги врозь.

3—4—сесть на мяч

5—8 — повторить движения счета

1—4 с другой руки.

IV Повторить упражнения части III.

Припев. Повторить упражнения припева.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Комплекс упражнений с использованием больших гимнастических мячей

«Часики»

Упражнение для совершенствования основных движений рук (прямых и согнутых) и туловища, сидя на мяче.

Вступление (проигрыш)

И. П. — сед на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

I 1—8 — руки дугами наружу прерывисто поднимать на каждый счет вверх

II 1—8 — руки дугами наружу прерывисто отпускать на каждый счет вниз.

Первый куплет

I 1—4 — руки вперед.

5—8 — четыре хлопка перед собой прямыми рукам.

II 1—4 — руки вверх.

5—8 — четыре хлопка над головой

III 1—4 — руки в стороны.

5—8 — четыре хлопка по бедрам.

IV 1—4 — четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс.

5—6 — два хлопка перед собой.

7—8 — руки вниз.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления, части I.

Второй куплет

I 1—4 — руки за голову — удерживать.

5—8 — соединяя ноги, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

II 1—4 — руки к плечам — удерживать

5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

III 1—4 — руки на пояс — удерживать

5—8 — разводя согнутые ноги врозь, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

IV Повторить часть IV первого куплета.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления, часть I.

Третий куплет

I 1—2 — наклон вперед, прогнувшись,

3—4 — выпрямиться, руки на пояс.

5—6 в другую сторону

7—8 — повторить счет.

II 1—2 — наклон вправо

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить часть I

III 1—2 — наклон влево.

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить часть I, счет 5—8.

IV Повторить упражнения первого куплета, часть IV,