

*МБДОУ «Детский сад № 2 комбинированного вида»
Бавлинского муниципального района РТ г.Бавлы*

***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***



*Крайнова Наталья Юрьевна –
инструктор по физической культуре*

История возникновения ФИТБОЛ - гимнастики



Впервые ФИТБОЛ появился в 50-е годы XX вв. Его применила Швейцарский врач – физиотерапевт Сюзан Кляйн – Фогельбах для лечения больных церебральным параличом. И уже в 80-е года ее американская коллега Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления, против травм опорно – двигательного аппарата.

Первый международный семинар по ФИТБОЛ – гимнастике состоялся в Италии, в 1996 г.

В настоящее время ФИТБОЛ – гимнастика широко используется в спорте, педагогике и медицине. Так и в дошкольной педагогике новой формой работы по физическому воспитанию является ФИТБОЛ – гимнастика.

Формы использования ФИТБОЛА с детьми дошкольного возраста

Гимнастика

Атлетика

Коррекция

Танец

Игра

Преимущества упражнений с ФИТБОЛОМ

- Оздоровительный эффект*
- Многофункциональность*
- Доступность*
- Эффективность*

Цели:

- повышение эффективности физкультурно - оздоровительной работы***
- профилактика различных заболеваний***
- сохранение и укрепление здоровья***
- приобщение детей к здоровому образу жизни***

Задачи:

I. Оздоровительно – коррекционные:

- 1. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.*
- 2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.*
- 3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.*
- 4. Содействовать профилактике плоскостопия.*
- 5. Развивать мелкую и крупную моторику.*

II. Образовательные:

- 1. Вооружить дошкольников знаниями о пользе упражнений с фитболами.*
- 2. Содействовать формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Развитие физических качеств.*
- 3. Способствовать развитию культуры движения и потребности в занятиях физическими упражнениями.*

III. Воспитательные:

- 1. Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливающим процедурам.*
- 2. Развивать чувство товарищества и взаимопомощи, инициативу.*
- 3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.*
- 4. Воспитывать трудолюбие и стремлению к достижению поставленной цели.*

Содержание

ФИТБОЛ - гимнастики

Ходьба, прыжки, бег

На месте, в движении

Сидя на мяче

С мячом в руках и ногах

ОРУ

ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРЕДМЕТОВ:
*без предметов; с предметами;
на снарядах (на мяче);
с использованием тренажёров, эспандеров.*

ПО АНАТОМИЧЕСКОМУ ПРИЗНАКУ:
*для рук и плечевого пояса, для ног и тазового
отдела; для туловища и шеи.*

ПО ИСХОДНЫМ ПОЛОЖЕНИЯМ:
*стоя; из и.п. сидя (приседа); из упоров;
лёжа, на боку, спине, животе*

ПО ПРИЗНАКУ ОРГАНИЗАЦИИ ГРУППЫ:
*одиночные; по 2-е, по 3-е; в кругу,
в сцеплении шеренгой; в движении.*

ПО ПРЕИМУЩЕСТВУ ВОЗДЕЙСТВИЯ:
*на силу; на растягивание; на расслабление;
-на координацию; на дыхание.*

Этапы освоения упражнений

с мячом

I этап

- Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
- Учить правильной посадке на фитболе.
- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере .

II этап

- Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- Формировать навык сохранения правильной осанки в упражнениях с уменьшением площади опоры.
- Учить ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
- Формировать умение выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе.

III этап

- Учить выполнять комплексы ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Формировать умение выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

IV этап

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии детей старшего дошкольного возраста.

**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ ФИТБОЛ
– ГИМНАСТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ, МЯЧ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КАК:**

□ Ориентир

□ Препятствие

□ Предмет

□ Опора

□ Отягощение



Упражнения ФИТБОЛ – гимнастики можно использовать в любой части образовательной деятельности физической культуры

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ, ПЕРЕСТРОЕНИЕ

ОРУ

**НАКЛОНЫ, ПОВОРОТЫ, ПРИСЕДАНИЯ,
ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ И НОГАМИ ИЗ И. П. –
СТОЯ, СИДЯ, ЛЁЖА**

**ОСНОВНЫЕ
ДВИЖЕНИЯ**

**ЭЛЕМЕНТЫ ШКОЛЫ МЯЧА, УПРАЖНЕНИЯ
НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ЛОВКОСТИ,
 ГИБКОСТИ, РАВНОВЕСИЯ**

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЯЧА, КАК ОРИЕНТИР,
ПРЕДМЕТ, УТЯЖЕЛИТЕЛЬ, ОПОРА,
ПРЕПЯТСТВИЕ**

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ
ЧАСТЬ**

**УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ,
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,
ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ, РАБОТА С РУЧНЫМИ
МАССАЖЁРАМИ**

Варианты использования ФИТБОЛОВ в водной части основных движений физической культуры















ПРАВИЛА РАБОТЫ НА ФИТБОЛЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**НЕ
ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ
СТАТИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ В
И.П. – ЛЁЖА
ЖИВОТОМ НА МЯЧЕ**

**СПОРТИВНАЯ
ОДЕЖДА БЕЗ
МЕТАЛЛИЧЕСКИХ
ПРЕДМЕТОВ,
МОЛНИЙ,
ЗАСТЁЖЕК**

**НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ
СКРУЧИВАНИЯ В
ШЕЙНОМ И
ПОЯСНИЧНОМ
ОТДЕЛАХ
ПОЗВОНОЧНИКА**

**ИСКЛЮЧЕНИЕ
РЕЗКИХ И БЫСТРЫХ
ДВИЖЕНИЙ**

**ПОДБОР МЯЧА ПО
РОСТУ
ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ**

**ДИСТАНЦИЯ
МЕЖДУ
ЗАНИМАЮЩИМИСЯ
НЕ МЕНЕЕ 1 М**

**УПРАЖНЕНИЯ
НЕ ДОЛЖНЫ
ПРИЧИНЯТЬ БОЛЬ
ИЛИ ВЫЗЫВАТЬ
ДИСКОМФОРТ**