

## **Методическая разработка для специалистов по ФК, воспитателей «Фитбол-гимнастика для дошкольников» автор:инструктор по ФК Мальцева Е.В.**

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития. Прогулки, пробежки, игры – все эти вещи позволяют организму формироваться и развиваться, делая ребенка более сильным.

Движения в любой форме, соответствующие возрастным возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса.

Новой формой занятий по физическому воспитанию является фитбол-гимнастика. **Фитбол** (fitball, "fit" – оздоровление, "ball" – мяч) – швейцарский гимнастический чудо-мяч, простой и эффективный тренажер.

Разумеется, большой мяч яркого цвета детям нравится сразу. Здесь даже самый спокойный и равнодушный к спорту ребенок не упустит возможности, повеселится. Это нетрадиционное оборудование на самом деле невероятно универсально. Вы можете заниматься на них всей семьей, независимо от возраста, играть с дошкольниками, заниматься с новорожденными, выполнять упражнения во время беременности и даже использовать мяч, параллельно работая за компьютером.

### **ЧЕМ БУДЕТ ПОЛЕЗЕН ФИТБОЛ ДЛЯ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА?**

- Занятия на фитболе способствуют улучшению кровообращения, что благоприятно сказывается на развитии и укреплении внутренних органов, прежде всего сердца;
- Балансирование на фитболе способствует безопасному развитию вестибулярного аппарата, позволяющего максимально эффективно удерживать равновесие как при передвижении на сложной местности, так и непосредственно в танцах, паркуре и гимнастике;

- Прыжки на фитболе позволяют мягко развивать детские мышцы, улучшая их силовые и эластичные показатели, при этом, не нагружая суставы;
- Способствует высвобождению излишней энергии, что актуально для детей склонных к гиперактивности;
- Снижает вероятность искривления позвоночника, а также улучшает осанку, что делает применение фитбола оправданным не только для детей младшего возраста, но и для школьников любых возрастных групп!

Если говорить о малышах и новорожденных детей, то занятия с фитболом укрепляют вестибулярный аппарат и развивают координацию. Гимнастический мяч позволяет ребенку расслабиться и расслабить мышцы живота. Это способствует улучшению пищеварения, препятствует возникновению коликов.

Фитбол замечательно влияет на состояние позвоночника, укрепляет и развивает все группы мышц. Если использовать фитбол за компьютером вместо обычного кресла, можно увидеть его положительное влияние на состояние спины и общее повышение тонуса организма.

Независимо от возраста, дети любят играть, прыгать и перекатывать мяч. С новорожденным ребенком большие усилия касательно занятий должны исходить от родителей. Некоторые мамы включают малышу спокойную приятную музыку во время занятий, другие используют фитбол, чтобы укачивать ребенка. Не возникает никаких сомнений, гениальность гимнастического мяча – в его простоте.

### **Правила выбора**

При выборе детского фитбола, следует отдавать предпочтение именитым и хорошо зарекомендовавшим себя брендам. Все дело в том, что дешевые фитболы от неизвестных производителей смогут выдержать вес вашего малыша, но вот выдержит ли мяч вас, либо другого взрослого, это остается вопросом. Более того, некачественные производители могут выпускать фитболы из резины, которая окрашена токсичными красителями, способными нанести вред, вызвать аллергию, раздражения и даже отравления малыша. Учитывая данные факты, приобретение качественного фитбола является основным критерием правильного выбора. Фитбол, это радость, приносящая пользу.

### **ОРУ на фитболах (массажных)**

1. «Проверим осанку». И. П. : сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.
- 2.«Птица» И. П. :Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче
3. «Ветка» И. П. :Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки – вверх, наклоны в стороны, мяч не подвижен.

#### **4. «Мостик»**

И. П. :

Сидя на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе  
на 1-4 – шаги вперёд лечь спиной на мяч, руки на поясе;  
на 5-8 – вернуться в И. П.

#### **5.«Горка»**

И. П. :

Лёжа на спине на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе, таз опустить  
На 1-2 – колени выпрямляем, руки в стороны, голова назад.  
На 3-4 – вернуться в И. П.

#### **6.«Крокодил»**

И. П. :

Лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу  
На 1-8 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче  
На 1-8 – вернуться в И. П.

#### **7.«Крокодил поджимает хвост»**

И. П. :

Лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу  
На 1-4 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче – 5-8 ноги  
сгибают и разгибают (2 раза)  
На 1-8 – вернуться в И. П.

#### **8 .«Ящерица»**

И. П. :

Лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче  
На 1-2 – приподнять таз  
На 3-4 – И. П.

#### **9.«Ящерица ползёт на горку»**

И. П. :

Лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче;  
Прокатить мяч стопами к ягодицам, приподнимая таз  
Вернуться в И. П.

#### **10 .«Мишка лёжа»**

И. П. :

Лёжа на полу, обнимая мяч руками и ногами  
Перекаты с боку на бок

#### **11. «Книжка»**

И. П. :

лёжа на спине на полу, мяч между стопами, руки вытянуты за головой  
На 1-2 – поднимаем руки, голову, ноги, передаём мяч

## 12.«Кошка»



И. П. :

Стоя на коленях, мяч перед собой

На 1-2 – мяч катится вперёд,  
спинку округляем.

На 3-4 – мяч катим к себе,  
спинку выпрямляем.

## 13. «Улитка руками»

И. П. :

Сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч; Наклониться вперёд, медленное продвижение вперёд.

## 14. «Радуга и солнышко»

И. П. : стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу

на 1-2 – мяч в сторону – вверх

3-4 – в другую сторону через низ

На 1-2-3-4 – рисуем «солнышко» мячом

## 15.«Отбиваем мяч»

И. П. :Ноги на ширине плеч, отбиваем мяч правой, левой рукой на месте

## 16. Дыхательное упражнение

## 17. «Удержи равновесие»

И. П. :

Сидя на мяче, поднять руки – ноги, кто дольше удержится

## *Игровое упражнение «Всадники»*

Прыжки на мяче с продвижением вперёд, руки за спиной на мяче, спина прямая.

## *Подвижная игра «Бездомный заяц» на мячах.*

## «Проверь осанку»

И. П. :

Сидя на мяче, спиной к зеркалу, ноги на ширине ступни, руки на коленях

**Релаксация**  
**Массаж в парах**

И. П. :

1 ребёнок – лёжа на животе на полу, руки вытянуты вперёд

2 ребёнок – делает массаж спины и ног мячом

*Затем меняются местами*