

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

ПРИНЯТО:
На Педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад №7
общеразвивающего вида»
Протокол № 1
от «28 » августа 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 49
от «
28» августа 2019 г.
Н.А. Сидорова

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Фитбол-гимнастика»
для детей 4-7 лет
срок реализации - 3 года.

Составитель: Прошева Людмила Михайловна
руководитель по физо, 1 квалификационная категория

Сыктывкар 2019

Содержание:

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Цель РП
 - 1.2. Задачи РП
 - 1.3. Принципы содержания программы.
 - 1.4. Возрастные особенности детей.
 - 1.5. Структура занятий.
 - 1.6. Методы и приемы.
 - 1.7. Условия для организации работы.
 - 1.8. Планируемые результаты.
2. Тематическое планирование 4 -5 лет.
 - 2.1. Тематический план (4-5 лет)
 - 2.2. Содержание упражнений в средней группе. 1 год обучения.
 - 2.3. Тематическое планирование 5 -6 лет. 2 год обучения.
 - 2.4. Содержание упражнений в старшей группе. 2 год обучения.
 - 2.5. Тематическое планирование 6 -7 лет.
 - 2.6. Содержание упражнений в подготовительной группе. 3 год обучения.
3. Критерии отслеживания результативности освоения программы
4. Список методической литературы.

1. Пояснительная записка

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а значит – нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Гибкости и силы. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме».

Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации проведения физических упражнений. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами.

Мячи большего размера (фитболы) появились сравнительно недавно. По своим свойствам он функционален и может использоваться как предмет, тренажер или опора. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, проговариванием стихов в фитбол – гимнастике – развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовлетворения.

1.1. Цель программы:

Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

1.2. Задачи:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

1.3. Принципы содержания программы:

1. **Принцип системности.** Работа проводится системно, при гибком распределении содержания работы.
2. **Принцип гуманизации.** В процессе формирования личности ребёнка учитывается все его особенности, в том числе и пол.
3. **Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей.** Педагог распределяет нагрузку с учётом возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.
4. **Принцип интеграции.** Содержание программы организационно реализуется в комплексно – тематическое планирование воспитательно - образовательного процесса.

5. Принцип координации. Воспитатель по физико координирует работу с воспитателем группы, с музыкальным руководителем, с медицинской сестрой, с педагогом – психологом.

6. Принцип преемственности с семьёй: Организация консультаций, открытые просмотры, спортивные праздники с родителями, анкетирование.

1.4. Возрастные особенности детей

Движения *детей пятого года жизни* более координированные и точные. Они могут выполнять равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разные виды ходьбы, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с содружественными движениями вызывают определенные трудности.

Дети шестого года жизни имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для этого возраста продолжает занимать очень важное место. Большое значение приобретают коммуникативные, командные игры с элементами спорта.

1.5. Структура занятия:

Занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: вводная, основная, заключительная.

Вводная часть направлена на развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве (на материале основных движений). Здесь решается психологическая задача: организовать их внимание, вызвать интерес к занятию, создать бодрое настроение. Во вводной части организм функционально подготавливается к предстоящей нагрузке.

Основная часть – освоение ОРУ и основных видов движений. Упражнения на фитболе выполняются из разных исходных положений. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, превосходно решая лечебную задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Заключительная часть. Ее назначение снизить - физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение.

Процесс обучения проводится по трем этапам:

На начальном этапе (3 месяца) октябрь – ноябрь: на данном этапе даем детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаем правильной посадке на мяче, знакомим с правилами работы с большим мячом. Учим основным исходным положениям.

Этап углубленного разучивания упражнения - Декабрь – Февраль: на данном этапе учим самостоятельно проверять правильность постановки стоп, уточняем и

совершенствуем технику выполнения двигательных действий, ритм и слитное исполнение упражнений.

Этап закрепления и совершенствования – Март – Май: на данном этапе совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений, образованием двигательного навыка.

характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

1.6. Методы и приемы:

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений

Занятия ориентированы на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям, с учетом групп здоровья и желания родителей.

Программа рассчитана на 1 -3 года для детей 4 -5лет; 5 – лет; 6 – 7 лет.

Проводятся 1 раз в неделю по подгруппам.

Продолжительность занятий: 4 – 5 лет – 20 мин.; 5 – 6 лет – 25 мин.; 6 – 7 лет – 30 мин.

1.7. Условия для организации работы:

1. Музыкально – спортивный зал.

2. Фитболы диаметром 45 см, 55 см, 80см, гимнастические коврики.

3. Магнитола, музыкальные диски.

1.8. Планируемые результаты:

Формирование правильной осанки.

Укрепление мышц спины и таза, рук и плечевого пояса, мышц ног и свода стопы, мышц брюшного пресса.

Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата.

Совершенствование координации движений.

Формирование эмоционально – волевой сферы ребенка.

2. Тематическое планирование
2.1. Тематический план (4-5 лет)

Типы занятий	Количество занятий								Итого
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Фитбол - гимнастика			2	4	4	2	2		14
Фитбол – гимнастика с элементами ритмики						2	2	2	6
Фитбол – гимнастика - сказки	2	4	2						8
Контрольные упражнения	2							2	4
	4	4	4	4	4	4	4	4	32

2.2. Содержание упражнений в средней группе. 1 год обучения.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Обучить правильной посадке на фитболе.	1. Комплекс фитбол – гимнастики – сказки «Колобок» 2. Контрольные упражнения Подвижные игры: - «Звонкий мяч» - «Сумей удержать» - «Стой» - «Попрыгунчики» Релаксация: - «Качалочка» - «На лошадке»
Декабрь Январь Февраль	Научить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). Развивать координацию, согласованность движений, точность, ловкость.	1. Комплекс фитбол – гимнастики - сказки «Колобок» 2. Комплекс фитбол – гимнастики №1 Подвижные игры: - «Охотники и зайцы» - «Ловишки с мячом» - «Цветные автомобили» - «Гонка мячей» - «Попрыгунчики» - «Стой» Релаксация: - «Я на солнышке лежу»

		- «Метелица» - «Качалочка»
Март Апрель Май	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	1.Комплекс фитбол – гимнастики №1 2.Комплекс фитбол – гимнастики с элементами ритмики 3.Контрольные упражнения Подвижные игры: - «Попрыгунчики» - «Стой» - «Цветные автомобили» - «Гонки мячей» - «Звонкий мяч» Релаксация: - «Я на солнышке лежу» - «Звезда» - «На лошадке»

2.3. Тематический план 5 - 6 лет

Типы занятий	Количество занятий								Итого
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Фитбол - гимнастика	2	4	4	4					14
Фитбол – гимнастика с элементами ритмики					4	4	4	2	14
Фитбол – гимнастика - сказки									0
Контрольные упражнения	2							2	4
	4	4	4	4	4	4	4	4	32

2.4. Содержание упражнений старшей группы. 2 год обучения.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Учить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1.Комплекс фитболгимнастики № 2 2.Контрольные упражнения Подвижные игры: - «Замри» - «Бусины»

Контрольные упражнения	2							2	4
	4	4	4	4	4	4	4	4	32

2.6.Содержание упражнений подготовительной группы. 3 год обучения.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Обучать длительно сохранять правильную осанку, в том числе и при выполнении упражнений.	. 1.Комплекс фитболгимнастики № 2 2.Контрольные упражнения Подвижные игры: - «Замри» - «Бусины» - «Смена направления» - «Лихие наездники» Релаксация: - «Плавание по волнам» - «Качалочка» - «Я на солнышке лежу» - «Паук»
Декабрь Январь Февраль	Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Развивать гибкость, выносливость, координацию движений, психические качества, интерес к активной деятельности; воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками	1.Комплекс фитболгимнастики № 3 2.Комплекс фитболгимнастики с элементами ритмики Подвижные игры: - «День - ночь» - «Прыжки с мячом» - «Замри» - «Пятнашки сидя» - «Смена направления» Релаксация: - «Плавание по волнам» - «Звезда» - «Качалочка»
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Воспитывать привычку к здоровому образу	1.Комплекс фитболгимнастики с элементами ритмики 2.Контрольные упражнения Подвижные игры: - «Кто быстрее возьмет фитбол» - «Догони на фитболе» - «Лихие наездники» - «Найди свой фитбол» - «Смена направления»

	<p>жизни. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять устойчивое положительное эмоциональное состояние.</p>	<p>Творческое задание: - «Придумай движение под музыку с фитболом» - «Что я за птица» муз. и слова Г.Гладкова</p>
--	---	---

3. Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

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

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

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

4.Список методической литературы.

- 1.Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2001.
- 2.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2006.
- 3.Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010
- 4.Сайкина.У.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно-коррекционных прграмм для детей по фитболу «Танцы на мячах»,СПб. РГПУ им А.И.Герцена,2005
5. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
6. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010

Требования к фитбол-гимнастике.

1. Основные правила занятий с мячом:

1. угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больше, чем 90°.
2. не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.
3. на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
4. необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.
5. ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
6. необходимо постоянно контролировать физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
7. избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
8. недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
9. необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
10. при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

2. Основные требования к мячам- фитболам.

1) Размер мяча:

Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Одежда:

Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола:

1. Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.
2. Гимнастический коврик, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.
3. Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов.
4. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.
5. Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4) Место для выполнения упражнений:

1. Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
2. Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов:

Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Содержание работы.

1 вид работы: Комплекс фитбол – гимнастики сказки «Колобок»

В: Ребята, сегодня я расскажу вам сказку «Колобок – веселый бок». Вы слушайте, запоминайте и за мною повторяйте.

Далеко, далеко *ходьба в колонне по одному*

За темным лесом. *ходьба на носочках*

За высокой горой *ходьба с высоким подниманием колен*

На берегу быстрой реки *легкий бег*

Жили – были дед да баба. *Упр.на дыхание*

Вот однажды говорит дед бабе:

«Испеки ка мне баба колобок». *Построение в круг*

Посмотрела баба, а муки то нету. *Повороты в сторону, с разведением рук*

Она по сусекам поскребла,

По амбару помела. *Наклоны вперед, с отведение рук назад*

Что нашла, из того колобок испекла. *Руки через стороны вверх, вниз*

Получился у нее вот такой колобок – веселый бок. *Посадка на фитболы*

Посмотрите, сколько у нас колобков.

Возьмите фитболы и садитесь.

Лежит колобок на окне, скучно ему. *Упр. «Качалочка»*

Стал колобок на небо смотреть и

на солнышко. *Сидя на мяче – поднять руки вверх – опустить*

Стал колобок вертеться налево и направо *руки на поясе, повороты вправо – влево с отведением рук в стороны*

Стал колобок вниз смотреть *сидя, ноги врозь, руки на мяче – наклоны вниз, колени не сгибать*

Вертелся колобок *сидя на мяче, перекаты вправо – влево*

И покатился по дорожке *перекаты лежа на мяче*

Катится колобок, а навстречу ему заяц.

Говорит заяц колобку « Колобок, колобок

Я съем тебя». А колобок отвечает

«Не ешь меня Заяц. Я такой же ловкий

как ты и прыгать умею»

прыжки на фитболе с продвижением вперед

Укатился колобок дальше, а навстречу

Ему волк зубами щелк. « Колобок, колобок
Я тебя съем». Отвечает колобок «Не ешь меня,
Я очень ловкий»
мяче – наклоны в сторону, обнять мяч

стоя на коленях, мяч сбоку, рука на

Укатился колобок далеко – далеко.
А навстречу ему медведь.
«Ух, какой ты круглый, румяный,
Красивый. Я тебя съем» Колобок
Отвечает «Не ешь меня, Мишенька,
Я с тобой поиграю»

подв. Игра «Стой»

Укатился колобок и от медведя.
Катится он дальше и видит, лежит
на полянке лиса, греется на солнышке.
Колобок спрашивает лису:
«Лиса, а ты что делаешь?».
Лиса говорит: «На солнышке греюсь.
Ложись тоже, погрейся, а я тебе песенку спою!»
Колобок спрашивает: «А ты меня не съешь?»
«Нет, нет, не бойся. Я уже обедала»
В лесу поют птицы, *релаксация «Я на солнышке лежу»*
опусти ресницы.
Глазки закрой,
полежи мной.
Спи, отдыхай, глаза не открывай»
- Не хочу лежать, а хочу гулять –
сказал колобок и укатился в другую сказку.
Вот и сказочке тут конец, а кто сам все движенья выполнял молодец!

2 вид работы: Комплекс фитбол-гимнастики № 1

Вв.ч.: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой, ходьба с прокатыванием мяча впереди себя; бег по кругу с мячом в руках . Перестроение на коврики по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

Сидя на фитболе:

1.«Качалочка».

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая

2.«Ходьба».

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени.

3. « Круговые движения рук»

И.п.: руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /браз/.

4. «Наклонись».

И.п.: сидя за фитболом, руки на мяче, ноги врозь - наклон вниз с прокатыванием мяча вперед; 6 раз

5. «Перекаты ».

И.п.: -сидя на коленях, руки на фитболе, руки на полу. 1- пережат, руки в упоре прямые, носочки ног на полу; 4 раза

6. *«Шагают ножки по дорожке».*

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4 раза

7. *«Мостик».*

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8раз/.

8. *«Часы».*

И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону.

Прыжки с фитболом в руках.

Комплекс фитбол-гимнастики № 2

Стоя:

«Цапля» - стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удерживать равновесие, ноги прямые, руки развести в стороны.

«Покатай мяч» - стоя на одной ноге, вторая на мяче. Покатать мяч вперед – назад, вправо – влево.

«Отбей мяч» - 1 – присесть, 2 – 3 – отбить мяч двумя руками сидя, 4 – встать, мяч поднять над головой.

Сидя на мяче:

«Лестница» - поднимать руки поочередно на пояс, плечи, вверх, два хлопка руками и опустить поочередно так же. При повторении упражнения темп можно увеличивать.

«Колобок» - руки на поясе, круговые вращения тазом из стороны в сторону, вперед – назад.

«Потанцуем» - поочередное выставление ноги на пятку, с разведением рук в стороны.

«Шагают ножки по дорожке» - хват руками по бокам мяча. Сделать четыре шага вперед. Пережат в положение лежа на спине, руками поддерживать мяч, сделать четыре шага назад, перейти в сед на мяч.

Лежа на спине:

Ступни ног на мяче. Покатать мяч вперед – назад, сгибая и выпрямляя ноги.

Ноги на мяче. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.

Лежа на животе:

«Мостик» - руки с мячом впереди. Поднимать туловище (как можно выше) и опускать туловище.

Сидя на коленях, руки на мяче:

«Пережаты» - лечь на мяч, руки прямые в упоре, носочки ног на коврике.

«Пружинки» - руками опереться в пол, поочередное поднимание прямых ног.

«Ходики» - ходьба на прямых руках вперед – назад.

«Самолет» - прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Сидя на мяче:

«Поболтаем ножками» - упереться прямыми ногами в пол, руки на поясе. Выполнять сгибание и разгибание ног.

Комплекс фитбол-гимнастики № 3

Стоя:

«Цапля» - мяч на полу, 1 – 10 – постоять на одной ноге с поднятым мячом, то же повторить другой ногой.

«Растяжка» - мяч в прямых руках над головой. Отклонять мяч прямыми руками назад.

«Присядем» - стоя на одной ноге, вторая на мяче, приседать, руки в стороны.

Сидя на мяче:

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, Покачиваясь на мяче, руки поднять, отпустить к плечам, расставить в стороны, к плечам.

И.п. – то же. Покачиваясь на мяче, поочередные повороты вправо – влево с разведением рук в сторону.

И.п. – круговые вращения тазом, вперед – назад, вправо – влево.

И.п. – то же. Поочередно выносить ногу на пятку с разведением рук в стороны.

И.п. – стоя на коленях, мяч сбоку, правая рука на мяче, другая на поясе. Перекатиться по мячу корпусом, левую руку, ногу отставить в сторону. То же в другую сторону.

Лежа на спине:

Мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимать и опускать прямые ноги.

«Мостик»- мяч под ногами. Поднимать и опускать таз.

«Передай мяч» - мяч в ногах, руки над головой на полу. 1 – поднять мяч ногами и передать в руки, руки при этом не поднимать, 2 – поднять ноги, захватить мяч сверху и опустить вниз.

Лежа на мяче на животе:

«Перекаты» - стоя на коленях, перекатываться на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.

«Звездочка» - руками опереться в пол, ноги прямые не должны касаться пола (туловище параллельно полу). Удерживать равновесие несколько секунд, приподняв руки.

«Ходулики» - ходьба на прямых руках вперед – назад (ноги прямые параллельно полу).

«Брасс» - прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки раскинуть в стороны и работать ими как при плавании брассом.

«Кроль» - прямыми руками упереться в пол. Ноги приподнять и работать прямыми ногами, как при плавании кролем.

«Клубочек» - руками упереться в пол, ноги прямые на полу. Подтянуть поочередно колено на мяч, затем оба колена.

Лежа на спине на мяче:

«Звездочка» - упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.

«Перекатики» - перекатываться на спине вперед – назад.

«Поболтаем ножками» - упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Сгибать и разгибать ноги.

3 вид работы: Рекомендуемые упражнения для футбол-гимнастики с элементами ритмики:

- сед на мяче, ноги вместе, руки опущены вниз, кисти на мяче;
- ходьба на месте;
- шаг вправо (влево), приставить левую(правую) ногу - (приставной шаг);
- поднятие поочередно прямой ноги вперед;
- разогнуть ногу в сторону (выпад в сторону);
- толчком ноги врозь – вместе;
- поочередно выставлять ноги на пятку вперёд, в сторону, руки на футболе.
- поочередно выставлять ноги на носок вперёд, в сторону, руки на футболе.
- то же упражнение с различными упражнениями рук (махи, сгибание – разгибание, поднимание – опускание, хлопки);
- наклоны вперед и в стороны.
- повороты головы вправо-влево;
- поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;
- поднимание и опускание плеч;
- скольжение руками по поверхности футбола;
- сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой;
- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на футболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, рукиза головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- стоя на коленях с опорой прямыми руками о мяч, прогибание в поясничном отделе с давлением руками о мяч.
- сед ноги врозь, мяч между ног, наклон вперёд с прокатом мяча вперёд;
- лёжа на спине, мяч зажат между ног, сделать пережат на живот;
- ползание на спине, мяч в руках, способом «гусеница»;
- ползание на животе мяч, мяч зажат между ног;
- стоя правым боком к мячу. Шаг правой ногой через мяч, прокат на мяче, приставить левую ногу, встать левым боком к мячу.
- стоя правым боком к мячу. Шаг правой ногой через мяч, прокат на мяче, приставить левую ногу, встать левым боком к мячу.

4 вид работы: Специальные подвижные игры на футболах.

«Догони мяч»

В исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.

«Бусины».

В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

«Догони на фитболе».

Все участники сидят на фитболах. Водящий- ловит детей, задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

«Замри».

Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

«Смена направления»

Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

«Лихие наездники»

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он «везёт» ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

«Гусеница»

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребёнку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребёнку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

«Кто быстрее возьмет фитбол»

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

«День - ночь»

на сигнал день - враспынную на фитболах двигаются по залу, на сигнал ночь – останавливаются с принятием определенной позы.

«Стой».

Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

«Найди свой фитбол»

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на свой мяч. Кто последний садиться на мяч, выбывает из игры. Игра продолжается, до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

«Пятнашки сидя»

сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

«Пятнашки в беге»

условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

5 вид работы: Релаксация.

«Плаваем по волнам».

И.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево – вправо

«Звезда» .

Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад

«Я на солнышке лежу»

Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.

«Метелица»

сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на мяч, придерживая его руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол, лёгкие покачивания.

«Качалочка»

Сидя на мяче, руки полочкой, легкие покачивания на фитболе.

«Паук»

Лежа на мяче, прямые руки и ноги касаются пола. Раскачивание туловища вперед – назад без отрыва рук и ног.

«На лошадке»

Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, легкие покачивания на фитболе.

