**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №19 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН**

Методическая разработка

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

 Рябушкина Елена Николаевна

 Инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Неутешительная статистика ухудшения здоровья детей ставит перед дошкольными организациями задачу поиска новых форм физкультурно-оздоровительной работы, направленных на укрепление и сохранность здоровья воспитанников.

Гимнастика с использованием мяча «Фитбол» открывает возможность в игровой форме формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет, развивать опорно-двигательный аппарат, создавать положительный эмоциональный настрой.

 **Новизна**«Фитбол – гимнастики» заключается в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы и России.

Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Внедрение фитбол - гимнастики довольно легко вписывается в образовательный процесс ДОУ. Основная форма работы – физкультурные занятия, спортивные развлечения и досуги, в которых активно участвуют дети.

**Технология фитбол - гимнастики**

Фитбол - позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Фитбол отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, вес и размер.

В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения из разных исходных положений: сидя на фитболе, лежа на фитболе, лежа на фитболе на спине или животе, упражнения в движении, различные виды бросков и т.д.

Фитбол, является предметом большого эмоционального подъема, поэтому для регулирования процессов возбуждения необходимо в заключительную часть занятий фитбол-гимнастики включать упражнения на восстановление и расслабление - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки.

**Результаты фитбол - гимнастики**

* С помощью занятий на мячах – фитболах, у детей:
* Улучшается дыхание;
* Укрепляется сердечно - сосудистая система;
* Улучшается обмен веществ, кровообращение;
* Тренируется вестибулярный аппарат, улучшается координация движений;
* Обеспечивается профилактика плоскостопия;
* Развиваются физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
* Повышается мотивация

Таким образом с помощью «фитбол – гимнастики» достигается оздоровительный эффект.

Занятия способствуют развитию у детей двигательной координации и выносливости, улучшению осанки и профилактике ее нарушений, гармоничной тренировке основных групп мышц. Тренировки создают оптимальные условия для правильного положения туловища. Мячи позволяют тренировать даже те специфические группы мышц, которые не затрагиваются при выполнении других видов упражнений. А увлекательность данным занятиям придают музыка, веселые игры и соревнования, большие мячи, веселая растяжка с элементами звероаэробики.

Кроме этого, неоспоримо огромное эмоциональное влияние занятий с мячами на организм растущего ребенка. Дети очень любят различные подвижные игры с использованием мячей и с удовольствием посещают занятия.

Уважаемые коллеги, предлагаю вам сюжетно-игровое занятие с использованием мячей фитболов.

Задачи:

Продолжать обучать детей принимать базовое положение для выполнения упражнений из исходного положения лежа на полу, знакомить с новыми упражнениями.

Фитболы лежат в два ряда по центру спортзала, расстояние между мячами 60 см., между рядами 1,5 м.

Ход занятия

Дети заходят в спортивный зал, строятся возле фитболов. Ходьба врассыпную между фитболами, бег врассыпную между фитболами, ходьба между фитболами в чередовании с подскоками, легкий бег между фитболами, ходьба с восстановлением дыхания. «Займи место» по сигналу инструктора дети быстро останавливаются возле фитбола.

Сегодня нас ждут веселые упражнения с большим мячом, как он называется?

Дети: Фитбол!

**"Весёлые дельфины"**

В водорослях, на покачивающихся морских пузырях, любят отдыхать дельфины.

**Упр.1.**

И.п.- лёжа животом на мяче. Лёжа на мяче, обхватить мяч руками, колени на полу, носками упереться в пол. Голову опустить, выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд- назад. (4 раза).

Вот наши герои начинают просыпаться. Сначала они поднимают головы и плавнички.

**Упр.2.**

 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. 3.**

И.п.- лёжа животом на мяче, руки на полу. 1-4- шагать руками вперёд, 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. 4.**

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. 5.**

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 щекотно.

**Упр.6.**

И.п.- сидя на мяче, руки внизу. Перекат из положения сидя на мяче в положение лёжа на мяче. Переступая стопами вперёд, 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. 7**.

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. 8.**

И.п.- подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладошками 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.9.**

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.(2 раза в каждую сторону).

Дельфинчики решили немного поиграть: они начали плавничками отталкивать морские пузыри в стороны, а затем вперёд-назад.

**Упр.10.**

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.11.**

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.12**.

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 круг и, играя начали передавать друг другу морские пузыри.

**Упр13.**

Ходьба по кругу с передачей мячей друг другу.

Поднявшись на поверхность воды дельфинчики поплыли быстрее, им очень нырять и выныривать из воды.

**Упр.14.**

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.15.**

Прыжки на мячах; с поворотом.

Сначала дельфинчики просто прыгали, а затем стали играть в "дельфинов и акулу".

**Игра "Дельфины и акула"**

(акула догоняет дельфинов, прыгая на мяче).

Ведущий (акула) сидит на мяче, играющие (дельфины) располагаются вокруг «акулы». По команде «Акула» прыгает на мяче и старается поймать «дельфинов». Пойманный «дельфин» становится «акулой».

И так бы дельфины резвились целый день, однако солнце стало опускаться за горизонт, и наши герои вернулись домой отдыхать.

Инструктор:

Вам нравится выполнять упражнения с фитболом, какие упражнения вам понравились больше? У вас все хорошо получается, вы молодцы.

Дети берут мячи за рожки, держат их за спиной, выполняют ходьбу по залу друг за другом, относят мячи на место.

**Релаксационные расслабляющие упражнения на ковриках с использованием функциональной музыки**

**(звуки живой природы (морской прибой)).**

***Упр.1.***

И.п.- лежа на спине, руки вниз.

1. наклон головы вперед, стопы на себя, поясничный отдел позвоночника прижат к полу.

2-4 держать положение. 5-8 – И.п. расслабится.

***Упр.2.***

И.п.- лежа на спине, руки вниз.

1-4- натянуть стопы от себя. 5-8 - И.п. расслабится.

***Упр3.***

И.п.- лежа на спине, руки вниз.

1-4- перевести руки через стороны вверх, и потянуться. 5-8 - И.п. расслабится.

***Упр.4***.

И.п.- лежа на спине, руки вверх.

1-4- потянуться руками вверх, стопами вниз. 5-8 - И.п. расслабится.

***Упр.5***. ***Диафрагмальное дыхание.***

И.п.- лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе.

Дыхание производится животом. На вдохе ребенок надувает живот, на выдохе втягивает. При этом необходимо следить, чтобы грудная клетка и плечи находились в покое.

Дышать спокойно, без усилий.

Вдох рекомендуется делать через нос, не слишком глубокий. Выдох должен быть плавным через рот.

Конечная цель упражнения - установление устойчивого навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания.

**Список использованной литературы**

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.

2.Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.

3. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.

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

5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.