

Відділ освіти, молоді та спорту
Хмельницької районної державної адміністрації

***Впровадження інноваційних
технологій***

***в систему фізкультурно – оздоровчої
роботи в дошкільному навчальному
закладі***

2015

Упорядник: Жуковський С.В., інструктор з фізичного виховання
Малиницького ДНЗ «Веселка»

Рецензент: Пашковська О.В. - методист дошкільного навчання відділу
освіти, молоді та спорту Хмельницької РДА

Схвалено та рекомендовано до друку рішенням НМР РМК відділу освіти,
молоді та спорту Хмельницької райдержадміністрації (протокол № 4 від
25.12.2014)

ЗМІСТ

Вступ

Розділ 1. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі

1.1 Психологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в дошкільному навчальному закладі.

1.2 Значення системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в дошкільному навчальному закладі.

1.3 Основні завдання та зміст роботи з дошкільнятами на фізкультурних заняттях в дошкільному закладі.

1.4 Методика впровадження сучасних інноваційних технологій в систему фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі.

1.5 Мета впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми.

Розділ 2. Фітбол-гімнастика в дошкільному навчальному закладі.

2.1 Фітбол-гімнастика для дошкільнят (загальна інформація).

2.2 Фітбол-гімнастика для корекції постави.

2.3 Завдання фітбол-гімнастики у роботі з дітьми дошкільного віку.

2.4 Методичні рекомендації для проведення занять з фітбол-гімнастики

2.5 Безпека і ефективність використання гімнастичних м'ячів під час занять фітбол-гімнастикою.

2.6 Ефективне використання фітбол-гімнастичних вправ у роботі з дітьми.

2.6.1 фітбол-гімнастика доступна кожному;

2.6.2 «золоті правила» фітбол-гімнастики;

2.6.3 механізми фізіологічної дії фітболу на організм дитини;

2.6.4 етапи освоєння вправ з використанням фітболів;

2.6.5 організаційно-методичні вказівки щодо проведення занять з дітьми з фітбол-гімнастики.

Розділ 3. Додатки

Додаток № 1. Вправи для фітбол-гімнастики. Рухливі ігри з фітболом.

Додаток № 2. Комплекси загальнорозвиваючих вправ з фітбол-гімнастики для старших дошкільнят.

Додаток № 3. Комплекс вправ з фітбол-гімнастики на січень місяць.

Додаток № 4. Комплекс вправ з фітбол-гімнастики на лютий місяць.

Додаток № 5. Комплекс вправ з фітбол-гімнастики на березень місяць.

ВСТУП

У сім'ї росте дитина ... Батьки хочуть бачити його здоровим, розумним, сильним. Основа цих якостей закладається в дитинстві. «У будь-яких умовах не виховувалась дитина, їй необхідні умови для своєчасного і правильного розвитку рухів: просторе приміщення, посібники та предмети, які спонукають його до дії, рухливі ігри, музичні заняття, а так само спеціальні заняття фізичної культури». Тому велику увагу розвитку сили, спритності, витривалості дітей приділяється в дитячому саду. Не випадково в програмі виховання дітей дошкільного віку питання здоров'я стоїть на першому місці. [Програма виховання дітей дошкільного віку «Українське дошкілля» та додаткова програма для дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт»]

Основними засобами фізичного виховання дітей є правильне харчування, широке використання природних факторів природи, хороший гігієнічний догляд, чітко організований режим дня, методично правильне проведення режимних процесів (годування, сну, прогулянок), створення сприятливих умов для різноманітної діяльності і, перш за все, для рухів дитини. Активні рухи підвищують стійкість дитини до захворювань, викликають мобілізацію захисних сил організму, підвищують діяльність лейкоцитів. Фізичні вправи сприяють розвитку у дітей розумових здібностей, сприйняття, мислення, уваги, просторових і часових уявлень. Необхідна рухова активність сприяє поліпшенню живлення тканин, формуванню скелета, правильної постави і підвищенню імунітету до захворювань.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

1.1 Психологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в ДНЗ.

У наш час проблеми здоров'я та підготовки дітей до школи набули особливої актуальності через стійку тенденцію погіршення здоров'я дітей дошкільного віку. У дошкільних навчальних закладах використовується значна кількість інноваційних технологій, варіативних та додаткових програм. Обсяг пізнавальної інформації постійно збільшується, через що ущільнюється сітка навчальних занять та зростаю ступінь розумового навантаження у режимі дня. Внаслідок чого спостерігається перевтома дітей, зниження їх функціональних можливостей, що негативно впливає на стан здоров'я дітей, на перспективу подальшого розвитку. Діти з відхиленнями в стані здоров'я зазнають негативного впливу навчально-виховного процесу, побудованого без урахування їх функціональних можливостей, і тому потрібна спеціальна робота щодо зниження втомлюваності та розвитку їх працездатності.

Довготривале надмірне навчальне навантаження може травмувати організм дитини, що ще не зміцнів, а потім призвести до негативних реакцій у стані здоров'я дітей. Одним із основних завдань будь-якого, в тому числі дитячого садка, є така організація та методика проведення всіх оздоровчих та освітньо-виховних заходів, за якої не тільки буде збережений відмінний рівень розумової працездатності, але й відбудеться її подальший психологічний та розумовий розвиток без шкоди для здоров'я дитини. На формування того або іншого рівня розумової та психологічної працездатності впливають численні фактори біологічного та соціального характеру, основними з яких є стан здоров'я дитини, умови життя і виховання у сім'ї та дошкільному закладі.

Тому в дошкільних закладах розробляється та втілюється у роботу з дітьми система організації фізкультурно-оздоровчої роботи, яка має мету:

- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення;
- формування у дітей навичок здорового способу життя;
- оптимізація режиму навчально-виховного процесу;
- збільшення рухової активності дітей;
- активізація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах.

Обов'язкові фізкультурно-оздоровчі заходи:

- заняття з фізичної культури в ДНЗ;
- ранкова гімнастика;
- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу;
- «дні здоров'я» і фізичної культури;

- пішохідні походи за межі території ДНЗ;
- гімнастика після денного сну.

Відомо, що за будь-якої розумової праці основне навантаження припадає на центральну нервову систему, а нервова система дітей у зв'язку з їхніми фізіологічними особливостями характеризується незначною витривалістю і швидкою виснажливістю. Тому в навчальному процесі надається велике значення використанню малих форм активного відпочинку і психологічного розвантаження дітей. А емоційно-психологічні розвантаження припускають використання:

- елементів релаксації;
- музики в процесі занять і між ними, у вільний від занять час, під час денного сну і пробудження дітей, що сприяє зняттю психо-емоційної напруги, корекції настроїв і окремих рис вдачі дітей.

Тому психологічна активність дітей на заняттях по фізкультурі, під час ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну відіграє дуже велику роль як для розумової, так і для фізичної розгрузки, а раціональне використання рухових і емоційно-психологічних розвантажень у режимі дня і заняттях є ключовими і не залишаються поза увагою педагогів.





1.2 Значення системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в дошкільному навчальному закладі.

«Цілісний розвиток дитини як особистості – головна мета модернізації дошкільної освіти на сучасному етапі розвитку держави, а це, зокрема, передбачає турботу про здоров'я дошкільника – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, психічний комфорт, позитивне самопочуття, спокій, рівновагу, задоволення, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад».

Турбота про фізичне здоров'я дитини дошкільного віку завжди була і залишається одним із пріоритетів педагогічної роботи. Більшість дошкільнят зазнає дефіциту руху, діти є недостатньо загартованими, характеризують низькою витривалістю. Тому система організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в дошкільному навчальному закладі є дуже важливою для формування основ здорового способу життя, зменшення захворюваності самих вихованців та виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності протягом дня у дошкільному закладі.

Систематичне оздоровлення організму дитини тренує його адаптаційно-приспосувальні механізми, сприяє підвищенню опірності до несприятливих умов у тому числі метеорологічних чинників, а також сприяє врівноваженню процесів в центральній нервовій системі, вдосконалює її регулювальну функцію, що підвищує працездатність вихованців та позитивно відображається на їх поведінці.

Основою системи фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах є руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми у достатньому обсязі. Обов'язковими фізкультурно-оздоровчими заходами в ДНЗ є:

- заняття з фізичної культури;
- ранкова гімнастика;
- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу;
- дні здоров'я і фізичної культури.

Особливого значення набуває самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму. Розвивально-виховний та оздоровчий ефект рухливих ігор у повсякденні забезпечується правильним їх добором відповідно до вікових особливостей дітей, рівня їх рухової підготовленості та стану працездатності, базових рухів в іграх та впливу їх на різні системи організму.

1.3 Основні завдання та зміст роботи з дітьми на заняттях по фізичному вихованню.

У дошкільному віці закладаються основи здоров'я і довголіття, формується система рухових умінь і навичок, створюється фундамент для виховання фізичних здібностей, розвиваються морально-вольові якості, інтелектуальні здібності та естетичні ідеали. Тому дуже важливо саме на етапі дошкільного виховання створити оптимальні умови для успішного формування й розвитку необхідних якостей.

Протягом останнього часу в Україні спостерігається різке погіршення рівня здоров'я й фізичної підготовленості підростаючого покоління, зокрема дошкільників. Серед чинників, що зумовлюють цю негативну тенденцію, не останнє місце посідають проблеми національної системи фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Отже, постала необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючого покоління. Це потребує активного впровадження нової концепції фізичного виховання дітей відповідно до соціальних та економічних змін, що відбуваються в Україні.

Організація і зміст фізичного виховання в дошкільних виховних закладах, незалежно від форм власності та підпорядкування, регламентуються Законами України: «Про дошкільну освіту», «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» і інші нормативні документи МОН України.

Базовий компонент дошкільної освіти визначає обов'язковий мінімум змісту основних освітніх програм, обсяг навантаження, вимоги до рівня розвиненості, вихованості та навченості дитини до семи років.

Фізичне виховання, як і виховання в цілому, є принципом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу. У фізичному вихованні розрізняють дві нерозривно-пов'язані сторони: навчання рухових дій (фізкультурну освіту та сприяння розвитку фізичних здібностей).

Фізкультурна освіта являє собою засвоєння дитиною в процесі навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідних у житті рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Ця сторона фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використання дитиною своїх рухових можливостей у життєдіяльності.

Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних здібностей людини. З допомогою фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Впливаючи таким чином на фізичні здібності дитини, за певних умов досягаються суттєві зміни рівня і спрямованості їхнього розвитку. Це виявляється в прогресуванні тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та інших), підвищенні загального рівня працездатності, зміцнення здоров'я, поліпшенні будови тіла.

Будучи тісно взаємозв'язаними, фізкультурна освіта та виховання фізичних здібностей ніколи не зводяться одне до одного і по-різному співвідносяться на різних етапах фізичного виховання.

Слід зауважити, що, фізичний розвиток обумовлений природними задатками, які передаються через спадковість, можливості фізичного виховання не безмежні. Вони визначаються природженими здібностями, тому дитина може досягати лише результату, зумовленого ними. Звідси зрозуміло, що головне завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб кожна дитина засвоїла на доступному їй рівні зміст і обсяг засобів фізичної культури. Таке важливе й відповідальне завдання зумовлює необхідність високопрофесійного підходу до роботи в цьому напрямі.

1.4 Методика впровадження сучасних інноваційних технологій в систему фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі.

1.5 Мета впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми.

Мета: пошук сучасних інноваційних технологій щодо фізкультурно-оздоровчої роботи; виховання у дошкільників бажання систематично займатися фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя; навчання дітей самостійно виконувати рухові дії та ігрові вправи; розвиток основних фізичних якостей малюків; удосконалення проведення різних ефективних форм роботи з дітьми з урахуванням передового досвіду педагогів; підтримання оптимального рівня фізичної та розумової працездатності в дітей протягом дня; розвиток інтересу до активної рухливої діяльності; формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами; створення розвивального середовища для активної рухливої діяльності дітей у дошкільному закладі й сім'ї.

Прогнозовані результати роботи з дітьми:

1. Зупинення прогресування сколіотичної постави у дітей і зменшення дуги викривлення хребта.
2. Зміцнення м'язового корсету. Вироблення правильної постави.
3. Зупинення прогресування деформації стоп.
4. Профілактика плоскостопості й подальше уникання сплюснення стопи.
5. Збільшення силової витримки м'язів.
6. Зміцнення м'язів стопи й гомілки, зв'язки гомілковостопного суглоба.
7. Розкриття фізичного потенціалу кожної дитини.

Основні напрямки зміцнення здоров'я дітей:

- Оздоровче спрямування освітнього процесу.
- Лікувально-профілактична робота.
- Сприятливі психологічні умови; психокорекція.
- Повноцінне раціональне харчування.
- Дотримання гігієнічних норм і правил.
- Фізіологічно доцільний режим дня.
- Систематичне загартування.
- Валеологічна освіта дошкільників.

Заради здоров'я дитини

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

Конституцією України визначено, що найвищою соціальною цінністю нашої держави є людина, її життя і здоров'я.

У Законі України «Про дошкільну освіту» окреслені обов'язки держави щодо піклування про збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, забезпечення їх психічного та фізичного розвитку.

Серед пріоритетних напрямків розвитку освіти, визначених Національною доктриною розвитку освіти (Указ Президента України № 374

від 17.04.2002 р.), є пропаганда та стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя. Приблизно 10 державних програм спрямовані на пропаганду здорового способу життя дітей та молоді. Концепція екологічної освіти України нині набуває чинності державного документа. Його пріоритетним напрямком є забезпечення гармонійного розвитку людини, необхідність із наймолодшого віку формувати в неї свідоме ставлення до власного здоров'я та навколишнього середовища. Виконуючи вимоги державних документів, колектив ДНЗ має працювати над удосконаленням шляхів організації педагогічного процесу, визначенням ефективних методів та прийомів роботи з дітьми та батьками, ставлячи перед собою таку мету:

- вивчення досягнень науки та передового педагогічного досвіду;
 - апробація нових наукових розробок, варіативних програм, упровадження їх у практику роботи;
 - розроблення та втілення нових організаційно-педагогічних нетрадиційних форм, методів виховання та навчання дошкільників (з урахуванням побажань батьків);
 - організація раціонального предметного середовища для різних форм, видів рухової активності, створення сприятливих умов для позитивних емоційних та морально-вольових проявів дітей;
 - залучення батьків до активної участі в навчально-оздоровчій роботі;
 - розвиток психофізичного потенціалу дитини, підвищення її емоційного тону;
 - розвиток кожної дитини за індивідуальною програмою оздоровлення організму;
 - виховання інтересу до активної рухової діяльності;
 - формування системи валеологічних знань, основ екологічної освіти.
- Фізично здорова дитина – це здорова психіка, здорова духовність і достатній обсяг набутих із досвідом знань.

Оздоровче спрямування освітнього процесу та лікувально-профілактичні заходи – це зміст роботи ДНЗ.

РОЗДІЛ 2. ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКА В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.

2.1 Фітбол-гімнастика для дошкільнят (загальна інформація).

З лікувальною метою фітбол-м'ячі великого діаметра почали використовувати в Європі ще із середини 50-х років ХХ століття. Зокрема, у 1955 р. лікар-фізіотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах (Базель, Швейцарія) використовувала фітбол-м'ячі для занять із дітьми, хворими на церебральний параліч. У 1980 р. американський лікар Джоан Познер-Майер використовувала їх для реабілітації хворих після травм опорно-рухового апарату. Доведено: заняття фітболом допомагають знімати напруження в усьому тілі, поліпшують рухливість, гнучкість, еластичність суглобів та кровообіг, діяльність усіх органів, формують правильну поставу.

Ефект фітболу зумовлюється дією коливань м'яча (вібрацією), яка відчувається під час сидіння на ньому (подібно до їзди верхи). Слабка постійна вібрація заспокійливо діє на нервову систему, а інтенсивна – збуджує. Саме слабкі вібраційні хвилі можуть підсилювати перистальтику кишок, функції шлунка, печінки, нирок. За оптимального та систематичного навантаження зміцнюється м'язовий корсет навколо хребта. Зазначимо: «криво» сидіти на м'ячі неможливо, бо втрачається рівновага та баланс, що призводить до падіння. Отже, лише правильне сидіння на фітболі сприяє формуванню правильної постави.

У деяких дитсадках та школах скандинавських країн фітболи замінюють дітям звичайні стільці, що допомагає зменшити навантаження на маленькі спинки дітей та запобігти сколіозу. Правильна посадка на м'ячі вирівнює «перекіс» таза, що важливо для корекції сколіотичних деформацій хребта. Правильно дібрані вправи дають змогу зміцнити ослаблені м'язи та розслабити спазмовані, допомагають усунути м'язовий дисбаланс.

У методичних рекомендаціях МОН України «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» від 16.08.2010 р. № 1/9-563 зазначено: «Поряд із традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші, наприклад: фітбол-гімнастика – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою».

У нашому дитсадку є фітболи різні за розміром – відповідно до віку та зросту дітей. Так, для дітей 3-5 років діаметр м'яча – 45см, а дошкільникам від 6 років пропонуємо м'ячі діаметром 50-55см. Щоб переконатися в правильності обраного розміру, маємо знати, що коли дитина сидить на м'ячі, її стегна мають бути паралельні підлозі.

За легкого натискування м'яч має прогинатися на 2,5см. Чим жорсткіший м'яч, тим важче утримувати на ньому рівновагу. З

профілактичною та лікувальною метою, а також для занять з дошкільнятами м'яч не варто надувати надто сильно.

Кольори фітболів впливають на психічний стан та фізіологічні функції людини: теплі – підсилюють збудження нервової системи, підвищують життєву енергію, витривалість; холодні – заспокоюють.

Заняття з фітболом дають дитині можливість виконувати багато цікавих та корисних вправ на розвиток будь-якої групи м'язів, для лікування та профілактики, для відпочинку та розваги. У цьому їхні переваги. До недоліків, а швидше певних складнощів можемо віднести те, що площа зали для занять має становити близько 100 кв.м. А крім того, потрібне місце для зберігання м'ячів. У нашому дошкільньому закладі такі умови створені. Проводячи фітбол-гімнастику, дотримуємося відомих вимог та правил.

Вимоги до проведення фітбол-гімнастики

Правильне сидіння на фітболі досягається оптимальним розташуванням усіх частин тіла (кути між тулубом та стегном, стегном та гомілкою, гомілкою та стопою мають становити 90 градусів). Сидячи на м'ячі, дитина має підняти голову, випрямити спину, зафіксувати руки на м'ячі долонями позаду, ноги – на ширині плечей, стопи паралельно. Саме таке положення забезпечує стійкість та симетричність, що і є головною умовою збереження правильної постави.

Раціонально регулюємо навантаження під час проведення гімнастики залежно від віку дитини. Дозування обсягу та інтенсивності вправ досягається завдяки чіткій кількості повторень, відповідному темпу виконання, зміні площини опори, чергуванню навантаження та відпочинку, використанню різних предметів, музики тощо.

Стежимо за правильним та своєчасним страхуванням та самострахуванням, здійснюємо профілактику травматизму. Розміщуємо дітей на безпечній відстані від спортивного обладнання та предметів. На підлозі та одязі вихованців не повинно бути гострих предметів. Одяг має бути зручним, спортивним, не заважати рухам.

Гімнастику починаємо з простих вправ з нескладних вихідних положень, поступово їх ускладнюючи.

Вправи не мають завдавати дітям болю або дискомфорту. Уникаємо швидких та різких рухів, інтенсивного напруження м'язів ший та спини.

Під час виконання вправ лежачи на м'ячі стежимо, щоб діти не затримували дихання. Особливо це стосується вихідного положення лежачи на животі.

Під час виконання вправ з вихідного положення лежачи на м'ячі на спині та на животі голова і хребет мають становити пряму лінію.

При виконанні вправ у положенні лежачи на животі на м'ячі з упором руками на підлогу долоні мають бути на рівні плечей паралельно одна одній.

Під час виконання вправ м'яч має бути нерухомим.

Чергуємо вправи на силу з вправами на розслаблення та розтягування.

На кожному занятті варто створювати позитивне емоційне тло, радісний настрій. Важливий естетичний бік виконання вправ дітьми. Тривалість гімнастики для дітей 4-5 років – 5-6хвилин, для шестирічних – 6-7 хвилин. Кожну вправу повторюємо спочатку 3-4 рази, поступово збільшуючи кількість повторень до 6-8 разів. Послідовно чергуємо навантаження на різні групи м'язів з різних вихідних положень. У кінці виконуємо вправи на відновлення дихання та розслаблення.

Етапи роботи з фітболом

На першому етапі розповідаємо дітям про фітбол, його особливості, навчаємо правильної посадки на м'ячі, базових положень під час виконання вправ сидячи, лежачи, напівприсівши.

На другому етапі вчимо дітей зберігати правильну поставу у разі зменшення площі опори та рівновагу за різних положень на фітболі, а також розслаблювати м'язи та зберігати правильну поставу під час виконання вправ для рук та ніг при погойдуванні.

На третьому етапі вчимо виконувати в єдиному для всієї групи темпі комплекс загально розвивальних вправ з використанням фітболу, вправи на розтягування.

На четвертому етапі вдосконалюємо якість виконання вправ у рівновазі.

Щоб досягти високих результатів, слід на кожному етапі закріплювати вправи в рухливих іграх.

2.2 Фітбол-гімнастика для корекції постави.

Порушення постави є найпоширенішим захворюванням опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку і підлітків і належить до складних та актуальних проблем сучасної ортопедії.

Порушення постави при своєчасно розпочатих оздоровчих заходах не прогресує і є оборотним процесом. Проте, сколіотичні хвороби поступово можуть призвести до їх зниження рухливості грудної клітини, діафрагми, погіршення ресорної функції хребта, що у своє чергу негативно впливає діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної і дихальної систем, стає супутником багатьох хронічних захворювання внаслідок прояви загальної функціональної слабкості дисбалансу може м'язів і зв'язочного апарата дитини.

Попри заходи, які намагаються робити вчителя і працівники фізичної культури, кількість дітей із порушенням постави продовжує зростати.

Однією з ефективних методів є фітбол-аэробика і фітбол-гімнастика для дітей і підлітків. Спеціальна гімнастика на надувних еластичних м'ячах різного діаметра та конфігурації допомагає нам розширити можливості на організм дитини. На відміну від загальноприйнятих методик, гімнастика на

таких м'ячах, дозволяє створити найоптимальніші умови для правильного становища м'язів, і навіть підвищення рівноваги і рухової координації.

При методично правильно - побудованій програмі й оптимальнішого навантаженні формується новий рефлекс пози, що забезпечує створення сильнішого м'язового корсета. У виконання вправ також поліпшується крово- і лимфообращение у сфері хребта.

При становищі сидячи на фітболі найбільший контакти з ним мають сідничні бугри і криж. Через криж ритмічні коливання поширюються по всьому хребту, включаючи область підстави черепа. Це зміни динаміки спинномозковій рідини.

Правильна посадка на фітболі припускає оптимальне становище тіла, і усіх ланок бюджету: відбувається найбільш гармонійна робота м'язових груп, які забезпечують збереження пози.

Тільки підтримка цього, у якому збігаються центр тяжкості що займається з центром тяжкості фітбола, сприяє збереженню рівноваги, тому одна правильна посадка на фітболі вже сприяє формуванню важко збережувальної й довго вироблюваної у звичайних обставинах досвіду правильної постави.





2.3 Завдання фітбол-гімнастики у роботі з дітьми дошкільного віку.

- Розвиток рухових якостей;
- Навчання основним руховим діям;
- Розвиток і вдосконалення координації рухів і рівноваги;
- Зміцнення м'язового корсету, створення навички правильної постави;
- Покращення функціонування серцево-судинної та дихальної систем;
- Нормалізація роботи нервової системи, стимуляція нервово-психічного розвитку;
- Поліпшення кровопостачання хребта, суглобів і внутрішніх органів, усунення венозного застою;
- Покращення комунікативної та емоційно-вольової сфери;
- Стимуляція розвитку аналізаторних систем, пропріорцептивної чутливості;
- Розвиток дрібної моторики та мовлення;
- Адаптація організму до фізичного навантаження.

2.4 Методичні рекомендації для проведення занять з фітбол-гімнастики

На заняттях з дітьми дошкільного віку педагогу:

- Необхідно уникати методичних шаблонів, урізноманітнити зміст і методику проведення занять. На кожному занятті прагнути до створення позитивного емоційного фону, бадьорого, радісного настрою. Одним з ефективних засобів, для створення позитивного настрою є музичний супровід. Крім того, необхідно звертати увагу на естетику виконання вправ.
- Ставити і вирішувати конкретні цілі та завдання, що мають загальне і специфічне вплив на організм дитини.
- Дотримуватися структури кожного заняття, методично правильно організовуючи початкову, основну і заключну частини.
- У підготовчій частині заняття (10-15% тривалості всього заняття) треба створити позитивний емоційний фон, психологічну установку, функціонально підготувати організм до майбутнього навантаження, сприяти формуванню правильної постави і правильній установці стоп. В основній частині (70-80 % часу) вирішуються завдання розвитку рухових навичок і умінь, формування фізичних якостей, корекції наявних деформацій опорно-рухового апарату, виховання волі, рішучості, дисциплінованості, активності. У заключній частині заняття (10-15 % часу) необхідно забезпечити поступове зниження функціональної активності організму, підготуватися до перемикання на подальшу діяльність.
- Раціонально регулювати навантаження. Дозування обсягу та інтенсивності фізичних вправ досягається певним числом повторень, темпом виконання, зміною площі опори, використанням довгих і коротких важелів,

зміною вихідних положень і способів виконання вправ, раціональним чергуванням часу навантаження і відпочинку, застосуванням різних предметів і снарядів, використанням музики, слова, коштів наочного впливу на дітей.

– Правильно і своєчасно використовувати страховку і допомогу для профілактики травматизму, що досягається дотриманням принципів навчання і виховання (свідомості, активності займаються, систематичності, доступності занять, міцності оволодіння необхідними вміннями та навичками). Профілактика травматизму полягає також у ретельній дозуванні фізичних вправ, дисципліні займаються, забезпеченні санітарно-гігієнічних умов. Крім того, необхідна попередня перевірка інвентарю, безпечне розміщення дітей при виконанні вправ.

– Використовувати пружні властивості фітболу в якості опору для розвитку сили; маса фітболу дозволяє застосовувати його для обтяження. Вправи на силу повинні чергуватися з вправами на розтягування і на розслаблення.

– З метою формування комунікативних умінь у дітей вправи можуть виконуватися в парних ОРУ, рухливих іграх, командних змаганнях.

– З дітьми дошкільного віку використовувати вправи для самопізнання, уточнення уявлень дітей про будову свого тіла (називати частини тіла і їх руху, проводити ігри «Заборонене рух», «Торкнися названої частини тіла» та ін.)

– Простежити, щоб на дітях був зручний одяг, що не заважає рухам, і неслизьке взуття.

– Обов'язково враховувати індивідуальні особливості дитини і створювати оптимальні умови для розвитку його організму. Жоден метод навчання, виховання і лікувальної корекції не дасть позитивних результатів, якщо він застосовується без індивідуального підходу.



2.5 Безпека і ефективність використання гімнастичних м'ячів під час занять фітбол-гімнастикою.

Розмір відповідного м'яча визначається пропорціями тіла що займається. Для забезпечення максимальної стабільності і правильної постави , в положенні сидячи на м'ячі тазостегнові і колінні суглоби дитини , повинні бути зігнуті під прямим або трохи більшим кутом , ступні повинні розташовуватися на ширині плечей , і дивитися вперед. При сидінні на м'ячі основні амортизаційні функції виконує м'яч , тобто вся некомпенсованих їм вертикальна навантаження впливає на хребет. При правильному положенні тіла це не є небезпечним. Поверхня м'яча являє собою рухливу сферу, на якій необхідно утримувати рівновагу.

При виконанні підскоків на м'ячі необхідно стежити за поставою дітей! Не можна поєднувати підстрибування з згинанням , скручуванням або поворотом хребта. Для кожної дитини слід організувати місце для занять , оскільки для дитини природним є бажання присунутися до партнера або групі. Найкращим чином для організації простору підходять гумові килимки, паласні квадрати , або будь-який інший варіант зорового обмеження простору , що дозволяє залишатися в його межах під час заняття на гімнастичних м'ячах .

Для занять з профілактичною та лікувальною метою , а також для занять з дітьми дошкільного віку м'яч повинен бути менш пружним.

Незалежно від віку та фізичного стану дітей необхідно поетапне освоєння вправ з м'ячем.

Вступні вправи з використанням м'ячів створюють нову емоційне забарвлення рухової діяльності , що полегшує завдання навчити дітей новим рухам . За кілька занять (по 15 хвилин) можна запропонувати дітям велике число різноманітних вправ . Потім ускладнюючи їх протягом року , можна інтегрувати вправи з фідболами у відпрацювання комбінованих навичок.

Рекомендується наступний порядок розучування вправ початкового рівня :

- Навчання правильному положенню сидячи на м'ячі
- Навчання збереженню постави при рухах стегон
- Навчання підтримання рівноваги при русі рук
- Навчання базового хитанню
- Навчання контрольної зупинці

Вправи з погойдуванням чергуються з вправами на баланс , оскільки сидіти на м'ячі нерухомо для дітей практично неможливо. Головне навчити дітей робити контрольну зупинку відразу після навчання базового хитання

2.6 Ефективне використання фідбол-гімнастичних вправ у роботі з дітьми.

2.6.1 Фідбол-гімнастика доступна кожному

Розвиток дітей та поліпшення їх здоров'я в процесі навчання в дошкільних освітніх установах - одна із актуальних завдань сучасної педагогіки. Одна з ефективних форм роботи з дошкільниками є методика роботи з корекційними м'ячами, або фітболом. Гімнастика з використанням фітболів відноситься до одного з видів фітнес-гімнастики.

Фітболи також емоційно прикрашають заняття, дозволяючи використовувати м'яч в якості «конячки», що сприяє формуванню дуже важливого для дитини рухового навичку - стрибка з різних вихідних положень. Тривале застосування фітболу в якості предмета для стрибкових вправ дозволяє не тільки значно поліпшити кількісні і якісні показники даного рухового досвіду, а й покращує координаційні можливості дитини.

Фітбол-гімнастика дозволяє вирішувати оздоровчі, виховні та освітні завдання:

- Вчитися правильно сидіти на фітболі;
- Вчитися погойдуватися і підстрибувати на фітболі;
- Навчитися виконувати вправи у різних вихідних положеннях;
- Зміцнювати різні групи м'язів;
- Формувати і закріплювати навичку правильної постави;
- Тренувати здатність утримувати рівновагу;
- Вчитися виконувати вправу в парі з однолітками, танцювальні рухи;
- Спонукають дітей до прояву самостійності, творчості, активності.

Заняття з м'ячем зміцнюють м'язи спини і черевного преса, створюють хороший м'язовий корсет, але головне - формують складно і довго вироблення в звичайних умовах навик правильної постави.

Гімнастикою з м'ячами можна займатися індивідуально або в групі. Час проведення одного заняття з дітьми 3-4 років - 20-25 хвилин, з дітьми 5-6 років - 30-35 хвилин. Заняття проводяться в чистому, провітреному приміщенні на килимках, діти одягнені по можливості легко, краще без взуття (у шкарпетках).



2.6.2 «Золоті правила» фітбол-гімнастики

1. Підбирати м'яч кожній дитині треба за зростом, так, щоб при посадці на м'яч між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою був прямий кут. Правильна посадка передбачає також підняту голову, опущені і розведені плечі, рівне положення хребта, підтягнутий живіт.
2. Перед заняттям з м'ячами слід переконатися, що поруч відсутні будь - які гострі предмети, які можуть пошкодити м'яч.
3. Одягати дітям зручний одяг, що не заважає рухам, і неслизьке взуття.
4. Починати з простих вправ і полегшених вихідних положень, поступово переходячи до більш складних.
5. Ні одна вправа не повинно завдавати болю або доставляти дискомфорт.
6. Уникати швидких і різких рухів, скручувань у шийному і поперекових відділах хребта, інтенсивної напруги м'язів і спини.
7. При виконанні вправ лежачи на м'ячі, не затримувати дихання.
8. Виконуючи на м'ячі вправи лежачи на животі і лежачи на спині голова і хребет мають становити одну пряму лінію.
9. При виконанні вправ м'яч не повинен рухатися.
10. Фізичне навантаження за часом повинно строго дозувати відповідно за віковими можливостями дітей.
11. Слідкувати за технікою виконання вправ, дотримуватися прийоми страхівки і вчити самостраховці на занятті з м'ячами.

12. На кожному занятті необхідно прагнути до створення позитивного емоційного фону, бадьорого, радісного настрою.

13. Можливе проведення комплексних занять, коли одночасно з виконанням фізичних вправ діти вдосконалюють культуру мовлення, правильна вимова.

14. Вправи на м'ячах з метою формування комунікативних умінь у дітей можуть виконуватися в парних загальноорозвиваючих вправах, рухливих іграх, командних змаганнях. Слід звертати особливу увагу на ознаки фізичного неблагополуччя дитини, при появі яких необхідно знизити навантаження або припинити на час заняття.

2.6.3 Механізми фізіологічної дії фітболу на організм дитини

У практиці спорту, педагогіки та медицини накопичений значний досвід з використання м'ячів для вирішення оздоровчих і спортивних завдань.

М'ячі великого діаметра – фітболи з'явилися порівняно недавно і вже завоювали широку популярність. Фітбол в перекладі з англійської мови означає м'яч для опори, використовуваний в оздоровчих цілях.

Рухова активність є потужним біологічним стимулятором життєвих функцій організму, що росте. Новою формою занять з фізичного виховання та корекції постави у дітей є фітбол-гімнастика.

Фітбол-гімнастика проводиться на великих різнокольорових м'ячах, що витримують вагу до 300 кг. При цьому м'яч може використовуватися як тренажер, як предмет і як об'єкт (його маса дорівнює приблизно 1 кг). На заняттях використовують фітболи різного діаметру, в залежності від росту і віку займаючихся. Для дітей 3-5 років діаметр 45 см, від 6-10 років - 55 см. М'яч підібраний правильно, якщо при посадці на ньому кут між стегном і голінькою дорівнює або трохи більше 90 °. Для занять з профілактичною і лікувальною метою, а також для занять з дітьми дошкільного віку м'яч повинен бути менш пружним.

М'ячі можуть бути не тільки різного діаметру, а й різного кольору. Теплі кольори (червоний, оранжевий) підвищують активність відділу вегетативної нервової системи. Так само стимулюють, тонізують імунітет, зміцнюють пам'ять, зір, додають бадьорості, покращують колір шкіри.

Холодні кольори (синій, блакитний) нормалізують серцеву діяльність, погіршують швидкісно-силові якості.

Зелений колір нормалізує серцеву діяльність і ЦНС, стабілізує артеріальний тиск, розслаблює, знімає напругу, допомагає при захворюваннях хребта, обміну речовин, мігрені.

Кольорове оформлення приміщення, в яких діти займаються фізичними вправами і розвиваючими іграми, істотно відрізняється від кімнат, де діти відпочивають. Інтер'єр ігрової кімнати або спортивного залу, виконаний яскравими квітами і обладнаний спортивними снарядами, буде стимулювати творчу й ігрову активність дітей.

Крім кольорового впливу на організм людини фітболи роблять також вібраційний вплив. Механічна вібрація активно стимулює роботу всіх органів і систем людини. Безперервна вібрація діє на нервову систему заспокійливо, а переривчаста - збудливо. На заняттях з дітьми використовується легка вібрація в спокійному темпі (сидячи, не відриваючи сідниць від м'яча). Вібрація, подібна до верхової їзди, використовується в лікуванні остеохондрозу, сколіозу, захворювань шлунково-кишкового тракту, ішемічної хвороби серця, ожиріння, неврастенії. При сидінні на фітболі найбільший контакт з ним мають сідничні горби і крижі. Через крижі відбувається поширення ритмічних коливань на весь хребет. Тому одна лише правильна посадка на фітбол вже сприяє формуванню навички правильної постави. Правильна посадка на фітболі вирівнює косо положення тазу, що є важливим для корекції сколіотичних відхилень у груднопоперековому відділі хребта. Виконання вправ у вихідному положенні лежачи животом або спиною набагато важче, ніж на стійкій опорі. Підтримування рівноваги повертає до координованої роботи численні м'язові групи, вирішуючи завдання формування м'язового корсету за рахунок зміцнення м'язів спини і черевного преса.

2.6.4 Етапи освоєння вправ з використанням фітболів

1-й етап.

Завдання етапу та їх реалізація.

1. Дати уявлення про форму і фізичних властивостях фітболу.

Рекомендовані вправи:

- Різні прокатування фітболу по підлозі, по лаві, між орієнтирами «змійкою», навколо орієнтирів;
- Відбиття фітболу двома руками на місці, в поєднанні з різними видами ходьби;
- Передача фітболу один одному, кидки фітболу;
- Ігри з фітболом: «Доженемо м'яч», «Влуч м'ячем у ціль», «Вишибали», «докотилися м'яч» (варіанти: штовхай долонями; штовхай розгорнутою ступнею).

2. Навчити правильної посадці на фітболі.

Рекомендовані вправи:

- Сидячи на фітболі у твердої опори, перевірити правильність постановки стоп (стопа повинні бути притиснуті до підлоги і паралельні один одному);
- Сидячи на фітболі, в повільному темпі виконувати вправи для плечового пояса.

Наприклад:

- а) повороти голови вправо-вліво;
- б) почергове піднімання рук вперед-вгору і убік;
- в) піднімання й опускання плечей;
- г) ковзання руками по поверхні фітболу;
- д) згинання руки до плечей, стиснувши кисті в кулаки, руки в сторони;

е) за сигналом встати, оббігти навколо м'яча, притримуючи його рукою.

3. Вчити базовим положенням при виконанні вправ у партері (сидячи, лежачи, навприсядки).

Рекомендовані вправи:

- Сидячи напівприсівши на носках лицем до фітболу, прямі руки на фітбол, коліна в сторони, спина пряма.

Виконуємо з положення стоячи обличчям до м'яча: 1-2 присіли, перевірили стан; 3-4 встали, руки в сторони. За сигналом всі розбіглися врозтіч і бігають між фітболами, по іншому сигналу підбігли до своїх фітболів і присіли.

Це положення можна приймати парами в одного фітболу обличчям один до одного.

В.П. - Упор стоячи на колінах обличчям до фітболу, руки на фітбол; присісти на п'яти, фітбол притиснути до колін; повернутися у вихідне положення.

В.П. - Лежачи на спині на підлозі, прямі ноги на фітбол, опора на п'яти.

Похитувати фітбол ногами вправо-вліво, руки вздовж тулуба. Цю вправу можна робити парами з одним фітболом, розташовуючись дзеркально.

В.П. - Лежачи на спині на підлозі, ноги прямі на фітбол. Піднімати таз від підлоги. Можна виконувати одночасно парами, розташовуючись дзеркально.

В.П. - Лежачи на спині на підлозі, ступні ніг на фітбол. Робити маленькі кроки по поверхні фітболу вперед-назад.

Переходи з положення упор сидячи, фітбол на прямих ногах, прокочуючи фітбол до грудей, лягти на спину. Аналогічним способом повернутися в початкове положення.

В.П. - Лежачи на спині на підлозі, ногами обхопити фітбол. Зігнути коліна і стиснути фітбол. Можна виконати по черзі удвох. Те ж в положенні сидячи.

В.П. - Лежачи на спині на підлозі, зігнуті в колінах ноги лежать на фітболі, руки за головою. Підняти верхню частину тулуба до колін. Можна виконувати одночасно удвох.

В.П. - Лежачи на спині на підлозі, прямі ноги разом, руки витягнуті за головою, фітбол в руках. Передавати фітбол з рук в ноги і навпаки.

Стоячи на колінах на підлозі обличчям до фітболу, розгинаючи ноги, зробити пережат в положення на живіт на фітбол. Ноги і руки упираються в підлогу.

Цю вправу краще починати з фітболу, діаметр якого на один розмір менше необхідного для заняття дітей.

Лежачи на спині на підлозі, зігнуті в колінах ноги лежать на фітболі.

Напружуючи м'язи ніг, притиснути фітбол до сидниць.

2.6.5 Організаційно-методичні вказівки щодо проведення занять з дітьми з фітбол-гімнастики.

Структура занять на цьому етапі включає в себе традиційну розминку з різними видами ходьби, бігу, вправами для рук, тулуба, ніг, комплекси ритмічної гімнастики, 5-6 вправ з фітболом, ігрові вправи у вигляді естафет, вправи на розтягування і розслаблення м'язів без фітболу.

Діти, що займаються з фітболом повинні знаходитися на відстані 1-1,5 м один від одного і від різних виступаючих предметів у залі.

Темп і тривалість вправ індивідуальні.

2-й етап.

Завдання етапу та їх реалізація:

1. Навчити збереженню правильної постави при виконанні вправ для рук і ніг у поєднанні з погойдуваннями на фітбол.

Рекомендовані вправи:

самостійно погойдуватися на фітболі з випробуванням установки: п'яти тиснуть на підлогу, спина пряма, через потилицю і хребет фітбол як би проходить «стрижнем», вирівнюючим корпусу спини;

в середньому темпі виконувати рухи руками: в сторони, вгору, вперед, вниз;

виконувати прямими руками кругове обертання в променезап'ясткових, ліктьових і плечових суглобах. Подібні рухи повинні викликати мимовільне погойдування на фітболі. Необхідно стежити за постійним збереженням контакту з поверхнею фітболу.

Сидячи на фітбол, виконати наступні вправи:

ходьбу на місці, не відриваючи шкарпеток;

ходьбу, високо піднімаючи коліна;

з положення ступні разом, розсунути п'яти в сторони і повернутися в початкове положення;

приставний крок убік;

з положення сидячи ноги нарізно перейти в положення ноги скрестно.

2. Навчити збереженню правильної постави при зменшенні площі опори (тренування рівноваги і координації).

Рекомендовані вправи:

по черзі виставляти ноги на п'ятку, вперед, в сторону, руки на фітбол;

по черзі виставляти ноги вперед, в сторону, на носок;

ту ж вправу з різними положеннями рук: одна вперед, інша вгору;

одна за голову, інша в сторону.

3. Навчити дитину вправам на збереження рівноваги з різними положеннями на фітбол.

Рекомендовані вправи:

нахилитися вперед, ноги нарізно;

нахилитися вперед до виставленої ноги, вперед з різними положеннями рук;

нахилитися в сторони по черзі, сидячи на фітболі: ноги стоять на підлозі, руки на поясі, руки за головою, руки в сторони;

нахилитися по черзі в різні сторони до виставленої в сторону ноги з різними положеннями рук;

зберегти правильну поставу і утримати рівновагу в різних положеннях: руки в сторони, одна нога вперед;

підняти руки вгору;

зігнути в ліктях;

виконати кругові рухи руками;

сидячи на фітболі, в повільному темпі зробити кілька кроків вперед і лягти спиною на фітбол, зберігаючи прямий кут між гомілкою і стегном, п'яти повинні бути на підлозі, руки притримують фітбол збоку.

Переступаючи ногами, повернутися у вихідне положення.

В.П. - Лежачи на фітболі, руки в упорі на підлозі. Зробити кілька кроків руками вперед і назад. Потилиця, шия, спина повинні бути на прямій лінії.

В.П. - Лежачи на животі на фітболі, ноги напівзігнуті в «стартовому» положенні на підлозі. Зігнути руки в ліктях, долонями вперед («крильця»). Голову не піднімати.

В.П. - Лежачи на животі на фітболі, руки на підлозі, ноги в «стартовому» положенні. По черзі піднімати ноги до горизонталі, руки повинні бути зігнуті, плечі - над китицями.

У тому ж вихідному положенні піднімати по черзі ноги, згинаючи в колінах.

В.П. - Лежачи на спині на підлозі, прямі ноги на фітбол. Виконувати по черзі махи прямою ногою вгору.

В.П. - Лежачи на спині на підлозі, руки вздовж тулуба, ноги стопами спираються на фітбол. Почергові махи зігнутою ногою.

Виконати дві попередні вправи з вихідного положення - руки за голову.

4. Навчити виконання вправ в розслабленні м'язів на фітбол.

Рекомендовані вправи:

– сидячи на підлозі з зігнутими ногами боком до фітболу, спираючись на фітбол, притримуючи руками, розслабити м'язи шії, спини, покласти голову на фітбол і в такому положенні погойдатися;

– сидячи на підлозі спиною до фітболу, притримуючи його ззаду руками, розслабити м'язи шії і спини, покласти голову на фітбол і погойдуватися вліво-вправо.

При виконанні вправ у поєднанні з коливальними погойдуваннями на фітболі необхідно контролювати постійний контакт з поверхнею фітболу!

Структура занять зберігається, але збільшується обсяг вправ на фітболі.

Можна використовувати музично-ритмічні композиції з різними перестроюваннями.

3-й етап.

Завдання етапу та їх реалізація:

1. Навчити виконання комплексу загальнорозвиваючих вправ з використанням фітболу в єдиному для всієї групи темпі.

Рекомендовані вправи:

комплекси загальнорозвиваючих вправ відповідно до вікових вимог, що займаються.

2. Навчити виконанню вправ на розтягування з використанням фітболу.

РОЗДІЛ 3. ДОДАТКИ

Додаток № 1. Вправи для фітбол-гімнастики. Рухливі ігри з фітболом.

Підготовча частина (10 хвилин)

вправи :

- Гра під музику (" Аеробіка для малят") .
- Нахили головою вперед -назад і вправо- вліво. Темп повільний .
- Повороти головою направо - наліво. Темп повільний .
- Кругові обертання руками вперед і назад. Темп середній.
- Нахили тулуба вправо- вліво. Темп середній.
- Повороти тулуба направо - наліво. Темп середній.
- "Драбина " - піднімати руки по черзі на пояс , на плечі , вгору , два хлопки руками і назад по черзі так само (плечі , пояс , два хлопки вниз по м'ячу) . Поступово темп вправ можна збільшувати.
- Ходьба сидячи на м'ячі вперед -назад (не відриваючи сідниці від м'яча) . Пройти якомога далі . Спина пряма.
- Ходьба сидячи на м'ячі вправо- вліво (не відриваючи сідниці від м'яча) . Пройти якомога далі . Спина пряма.
- Стрибки на м'ячі якомога вище відриваючись від підлоги
- Стрибки сидячи на м'ячі навколо себе (підстрибуємо , поступово переставляючи ноги і рухаємося по колу) .

Основна частина (15 хвилин)

Виконується в положенні сидячи на м'ячі , стоячи , лежачи на м'ячі (на спині і животі) , лежачи на килимку (на спині і животі) .

Вправи стоячи :

- Стоячи на килимку , м'яч в руках. Піднімання прямих рук з м'ячем вгору-вниз (5-10 разів)
- Стоячи на килимку м'яч у руках. Повороти тулуба вправо- вліво (руки з м'ячем на рівні грудей)
- " Маятник " . Руки з м'ячем справа зверху , опускаємо їх вниз і піднімаємо вліво вгору
- Ходьба по колу , тримаючи м'яч над головою (руки прямі) . Можна ходити по колу , а можна "змійкою" , поступово , то збільшуючи , то зменшуючи темп .
- Відбиття м'яча однією рукою , двома і по черзі на місці і в русі.
- Кидання м'яча вгору і ловля його . Також вправу можна виконувати в парах .
- Катання м'яча один одному.
- Стоячи на одній нозі , друга на м'ячі. Утримання рівноваги . Ноги прямі. Руки в сторони Стоячи на одній нозі , друга на м'ячі. Катання м'яча вперед - назад і (або) вправо- вліво.
- Стоячи на одній нозі , друга на м'ячі. Присідання 5 разів. Руки в сторони. Ноги в колінах прямі

- Стоячи , ноги на ширині плечей , руки торкаються м'яча . Прокатування м'яча вперед і назад , не відриваючи ноги від підлоги (коліна прямі) . Потрібно прокотити м'яч якнайдалі

Вправи , сидячи на м'ячі :

- Перекати з шкарпеток на п'яти. Руки в сторони.
- Сидячи на м'ячі (п'яти і гомілку якомога ближче до м'яча) , ноги відірвати від підлоги і утримувати рівновагу як можна довше. Руки в сторони
- Ходьба вперед , не відриваючи сідниці від підлоги , поступово опускаючи спину на м'яч
- Лежачи на м'ячі утримувати рівновагу (руки в сторони) , потім поступово піднімаючись йти назад

Вправи , лежачи на килимку , на спині :

- Лежачи на килимку , на спині м'яч під ногами. Катання м'яча , вперед -назад згинаючи і випрямляючи ноги
- Лежачи на килимку , на спині м'яч під ногами Піднімання і опускання ніг по черзі . Ноги прямі.
- Лежачи на килимку , на спині , м'яч обхопити ногами з двох сторін. Піднімання і опускання прямих ніг. Руками можна триматися за килимок.
- Лежачи на килимку , на спині м'яч під ногами , руками триматися за підлогу. Піднімання і опускання тазу

Вправи , лежачи на килимку , на животі :

- Лежачи на килимку , на животі руки попереду з м'ячем. Піднімання і опускання тулуба (по можливості підніматися якомога вище). Можна утримувати положення нагорі кілька секунд.

Вправи , лежачи на м'ячі , на животі :

- " качалочки " . Стоячи на колінах , переكات на м'ячі вперед на прямі руки і повернутися назад на коліна
- Лежачи на животі , на м'ячі , руками впертися в підлогу , ноги прямі не стосуються статі. Тулуб паралельно підлозі. Утримувати рівновагу кілька секунд.
- Лежачи на животі , на м'ячі , руками впертися в підлогу , згинати і випрямляти ноги по черзі і одночасно. Ноги не торкаються підлоги
- Лежачи на животі , на м'ячі , ходьба на прямих руках вперед і назад. Ноги прямі паралельно підлозі.
- "Літак " . Лежачи на животі , прямими ногами впертися в підлогу , спину підняти якомога вище , руки в сторони. Утримувати позу кілька секунд

Вправи , лежачи на спині , на м'ячі :

- "Зірочка" . Лежачи на спині , на м'ячі , впертися прямими ногами в підлогу , руки в сторони. Утримувати положення декілька секунд
- Перекати на спині вперед -назад. Лежачи на спині , на м'ячі , впертися прямими ногами в підлогу , руки в сторони. Виконувати згинання та розгинання ніг.
- " Місток " на м'ячі виконується за допомогою педагога , який підтримує і страхує дитину Під час виконання вправи потрібно відштовхнутися ногами

від підлоги , виконати переكات назад на м'ячі і поставити руки на підлогу.
Спочатку можна виконувати тільки переكاتи на руки і назад ,
відштовхуючись від підлоги то руками , то ногами.

Заключна частина (5 хвилин)

У заключній частині виконуються дихальні вправи стоячи , сидячи на м'ячі ,
лежачи на м'ячі і рухливі ігри з фитболом .

Зразкові дихальні вправи

- Дихайте тихо , спокійно і плавно

В.П. : стоячи , сидячи , лежачи (очі краще закрити) . Зробити повільний вдих
через ніс , пауза (хто скільки зможе) , потім плавний видих через ніс (5-10
разів).

- Подихаєте однією ніздрею

В.П. : сидячи , стоячи , тулуб випрямлений , але не напружене. Праву ніздрю
закрити вказівним пальцем правої руки. Лівою ніздрею зробити тихий
тривалий вдих . Відкрити праву ніздрю , а ліву закрити вказівним пальцем
лівої руки , через праву ніздрю зробити тихий видих (3-6 разів).

- " Повітряна куля "

В.П. : лежачи на спині , тулуб розслаблено , очі закриті , долоні на животі.
Зробити повільний плавний вдих без будь-яких зусиль; живіт повільно
піднімається вгору і роздувається , як круглий кулю. Зробити повільний
плавний видих ; живіт повільно втягується (4-10 разів).

- " Повітряна куля " в грудній клітці

В.П. : лежачи , сидячи , стоячи. Руки покласти на нижню частину ребер і
сконцентрувати на них увагу. Зробити повільний рівний видих. Повільно
виконувати вдих через ніс , руки повинні відчувати розпирання грудної
клітини. На видиху грудна клітка знову повільно затискається двома руками
в нижній частині ребер. М'язи живота і плечового пояса залишаються
нерухомими (6-10 разів).

- " Повітряна куля " піднімається вгору

В.П. : лежачи , сидячи , стоячи. Руки покласти між ключицями і
сконцентрувати увагу на них і плечах. Виконання вдиху і видиху зі
спокійним і плавним підняттям і опусканням плечей (4-8 разів).

- "Вітер"

В.П. : лежачи , сидячи , стоячи , тулуб розслаблено . Зробити повний вдих ,
випинаючи живіт і грудну клітку ; затримати дихання на 3-4 секунди ; крізь
затиснуті губи з силою випустити повітря декількома уривчастими видихами

- " Веселка , обійми мене "

В.П. : стоячи або в русі. Зробити повний вдих носом з розведенням рук в
сторони ; затримати дихання на 3-4 с; розтягуючи губи в усмішці , вимовляти
звук "с" , видихаючи повітря і втягуючи в себе живіт. Руки спочатку вперед ,
потім схрестити перед грудьми , як би обіймаючи плечі (3-4 рази) .

- Повторити 3-5 разів вправу " Дихаємо тихо , спокійно і плавно " .

Рухливі ігри з фітболом

- " Паровозик "

Діти сідають на фітболи один за одним і перша дитина або педагог виконує роль машиніста. Він "везе " хлопців по залу в різних напрямках. Діти, підстрибуючи , пересуваються один за одним , підштовхуючи свій м'яч руками.

- " Гусениця"

Діти сідають на фітболи один за одним і уявляють, що руки - це ніжки гусениці , яка лежить на спині. Першій дитині дають в руки фітбол і він , прогнувшись назад , передає м'яч наступному дитині . Коли м'яч дійде до останнього гравця його починають передавати назад

- " Швидкий і спритний "

Фітболи (на один менше ніж дітей) лежать по колу. Під веселу мелодію діти ходять навколо м'ячів. Як тільки припиниться музика , потрібно швидко сісти на м'яч. Кому не вистачило м'яча , вибуває з гри. Один м'яч забирається, і гра продовжується , так відбувається до тих пір , поки не залишиться один гравець (переможець) .

Також можна використовувати й інші рухливі ігри , в яких можливе застосування фітболів .

Додаток № 2. Комплекси загальнорозвиваючих вправ з фітбол-гімнастики для старших дошкільнят.

КОМПЛЕКС 1

1. Тік-так

В. п. – сидячи на м'ячі, ноги нарізно, руки опущені вниз, голова прямо.

1 -нахилити голову вліво.

2 - повернутися у в. п.

3 - нахилити голову вправо.

4 -повернутися у в.п. (повторити 10 разів).

2.Вітерець

В.п. – сидячи на м'ячі, руки підняті вгору.

1- нахил тулуба вправо.

2 - повернутися у в.п.

3 - нахил тулуба вліво.

4 -повернутися у в.п. (повторити 8 разів).

3.Гойдалка

В.п. – сидячи на м'ячі, руки опущені вниз.

1 - прокотитися на м'ячі вперед, поставити ноги на носочки, водночас піднімаючи руки вгору.

2- прокотитися на м'ячі назад, поставити ноги на п'ятки, руки водночас відвести назад, а тулуб нахилити вперед (повторити 6 разів).

4.Змія

В.п. – сидячи на колінах, м'яч перед собою, руки на м'ячі.

1 - лягти на м'яч, руки в "замок", голову опустити вниз.

2-3 – потягнути руки назад, відводячи плечі назад, та підняти голову.

4 -повернутися у в.п. (повторити 6 разів).

5.Чебурашка

В.п. – лежачи на спині на м'ячі, руки зігнути в ліктях у "замок" за головою. підняти голову та плечі.

– повернутися у в.п. (повторити 8 разів).

6. Стрибки з фітболом у руках (повторити 20 разів).

7. Вправи на відновлення дихання.

КОМПЛЕКС 2

1. Фітбол угору

В.п. – о.с., м'яч у руках унизу.

1- підняти м'яч угору, подивитися на нього.

2- повернутися у в.п. (повторити 10 разів).

2.Нахили тулуба вперед

В.п. – стоячи, м'яч перед собою, ноги нарізно.

1 - нахил уперед, не згинаючи ніг, долоні на м'ячі.

2-3 – пружні нахили з натиском на м'яч.

- повернутися у в.п. (повторити 10 разів).

3.Нахили тулуба в сторони

В.п. – сидячи на фітболі, руки зігнути в ліктях.

1 – нахил тулуба вліво, підняти праву руку вгору та витягнути праву ногу, поставити її на носок.

2 – повернутися у в. п.

3 – нахил тулуба вправо, підняти ліву руку та витягнути ліву ногу, поставити її на носок.

4 – повернутися у в. п. (повторити 8-10 разів).

4. Жабка

В.п. – присісти, м'яч перед собою, руки на м'ячі.

1–лягти животом на м'яч, упор на руки, ноги зігнути в колінах.

2-3 утримувати рівновагу.

4 - повернутися у в.п. (повторити 8-10 разів).

5. Ящірка

В.п. – лежачи на спині на килимку, стопи на м'ячі, руки вздовж тулуба.

1-2 – стопами підкотити фітбол до сідниць.

3-4 – повернутись у в.п. (повторити 8-10 разів).

6. Місточок

- В.п. – лежачи животом на м'ячі, упор руками в підлогу, ноги прямі.
1 -4 – пройти руками вперед, прокочуватися на м'ячі, пройти руками назад, повернутись у в.п. (повторити 8 разів).
6. Стрибки навколо м'яча
В.п. – ноги разом, руки на поясі (повторити 20 разів).
7. Вправи на відновлення дихання.

Додаток № 3. Комплекс вправ з фітбол-гімнастики на січень місяць.

Підготовча частина (10 хвилин)

Вправи :

- Гра під музику (" На дивані ") .
- Нахили головою вперед -назад і вправо- вліво. Темп повільний .
- Повороти головою направо - наліво. Темп повільний .
- Кругові обертання руками вперед і назад. Темп середній.
- Повороти тулуба направо - наліво. Темп середній.
- • Стрибки на м'ячі.

Основна частина (15 хвилин)

Вправи стоячи :

- Стоячи на килимку , м'яч в руках. Піднімання прямих рук з м'ячем вгору-вниз (5-10 разів)
- Ходьба по колу , тримаючи м'яч над головою (руки прямі) . Можна ходити по колу , а можна "змійкою" , поступово , то збільшуючи , то зменшуючи темп .
- Катання м'яча один одному.
- Стоячи м'яч в руках. Присідання з м'ячем. М'яч над головою.
- Перекати з шкарпеток на п'яти. Руки в сторони.
- Сидячи на м'ячі (п'яти і гомілку якомога ближче до м'яча) , ноги відірвати від підлоги і утримувати рівновагу як можна довше. Руки в сторони

Вправи , лежачи на килимку , на спині :

- Лежачи на килимку



, на спині м'яч під ногами. Катання м'яча , вперед -назад згинаючи і випрямляючи ноги

Вправи , лежачи на м'ячі , на животі :

- " качалочки " . Стоячи на колінах , переكات на м'ячі вперед на прями руки і повернутися назад на коліна
- Лежачи на животі, на м'ячі, ходьба на прямих руках вперед і назад. Ноги прями паралельно підлозі.

Вправи , лежачи на спині, на м'ячі :

- " Переكاتи на спині вперед -назад. Лежачи на спині, на м'ячі, впертися прямими ногами в підлогу, руки в сторони. Виконувати згинання та розгинання ніг.

Заключна частина (5 хвилин)

У заключній частині виконуються дихальні вправи стоячи , сидячи на м'ячі , лежачи на м'ячі і рухливі ігри з фітболом .

стоячи або в русі. Зробити повний вдих носом з розведенням рук в сторони ; затримати дихання на 3-4 с; розтягуючи губи в усмішці , вимовляти звук "с", видихаючи повітря і втягуючи в себе живіт. Руки спочатку вперед , потім схрестити перед грудьми , як би обіймаючи плечі (3-4 рази) .

6 . Рухлива гра з фітболом .

- " Паровозик "

Діти сідають на фітболи один за одним і перша дитина або педагог виконує роль машиніста. Він "везе" хлопців по залу в різних напрямках. Діти, підстрибуючи, пересуваються один за одним, підштовхуючи свій м'яч руками

Додаток № 4. Комплекс вправ з фітбол-гімнастики на лютий місяць.

Підготовча частина (10 хвилин)

Вправи :

- Гра під музику ("Ось ми в автобусі сидимо") .
 - Нахили головою вперед -назад і вправо- вліво. Темп повільний .
 - Піднімання плечей. Темп повільний .
 - Кругові обертання руками вперед і назад. Темп середній.
 - Нахили тулуба вперед - назад. Темп середній.
 - Ходьба сидячи на м'ячі вперед -назад (не відриваючи сідниці від м'яча) .
- Пройти якомога далі . Спина пряма.
- Стрибки на м'ячі якомога вище відриваючись від підлоги

Основна частина (15 хвилин)

Вправи стоячи :

- Стоячи на килимку , м'яч в руках. Повороти вліво – вправо з м'ячем (5-10 разів)
 - Ходьба по колу , тримаючи м'яч над головою (руки прямі) . Можна ходити по колу , а можна "змійкою" , поступово , то збільшуючи , то зменшуючи темп .
 - Кидання м'яча вгору і ловля його . Також вправу можна виконувати в парах .
 - Катання м'яча один одному.
- Стоячи, ноги на ширині плечей, руки торкаються м'яча, прокочування вперед, назад.
 - Стоячи на одній нозі , друга на м'ячі. Присідання 5 разів. Руки в сторони. Ноги в колінах прямі
 - Перекати з носків на п'яти. Руки в сторони.
 - Сидячи на м'ячі (п'яти і гомілку якомога ближче до м'яча) , ноги відірвати від підлоги і утримувати рівновагу як можна довше. Руки в сторони
- Вправи , лежачи на килимку , на спині :
- • "Літак " . Лежачи на животі , прямими ногами впертися в підлогу , спину підняти якомога вище , руки в сторони. Утримувати позу кілька секунд
- Вправи , лежачи на м'ячі , на животі :
- "Зірочка" . Лежачи на спині , на м'ячі , впертися прямими ногами в підлогу , руки в сторони. Утримувати положення декілька секунд
 - " качалочки " . Стоячи на колінах , перекинутися на м'ячі вперед на прямі руки і повернутися назад на коліна

- Лежачи на животі , на м'ячі , руками впертися в підлогу , ноги прямі не стосуються статі. Тулуб паралельно підлозі. Утримувати рівновагу кілька секунд.

- Лежачи на животі , на м'ячі , ходьба на прямих руках вперед і назад. Ноги прямі паралельно підлозі.

Вправи , лежачи на спині , на м'ячі :

- " Перекати на спині вперед -назад. Лежачи на спині , на м'ячі , впертися прямими ногами в підлогу , руки в сторони. Виконувати згинання та розгинання ніг.

Заключна частина (5 хвилин)

У заключній частині виконуються дихальні вправи стоячи , сидячи на м'ячі , лежачи на м'ячі і рухливі ігри з фітболом .

- Подихаєте однією ніздрею

В.П. : сидячи , стоячи , тулуб випрямлений , але не напружене. Праву ніздрю закрити вказівним пальцем правої руки. Лівою ніздрею зробити тихий тривалий вдих . Відкрити праву ніздрю , а ліву закрити вказівним пальцем лівої руки , через праву ніздрю зробити тихий видих (3-6 разів).

6 . Рухлива гра з фітболом .

- " Гусениця"

Діти сідають на фітболи один за одним і уявляють, що руки - це ніжки гусениці , яка лежить на спині. Першій дитині дають в руки фітбол і він , прогнувшись назад , передає м'яч наступному дитині . Коли м'яч дійде до останнього гравця його починають передавати назад

Додаток № 5. Комплекс вправ з фітбол-гімнастики на березень місяць.

Підготовча частина (10 хвилин)

Вправи :

- Гра під музику ("Ось ми в трамваї сидимо") .

- Нахили головою вперед -назад і вправо- вліво. Темп повільний .

- Піднімання плечей. Темп повільний .

- Кругові обертання руками вперед і назад. Темп середній.

- Нахили тулуба вперед - назад. Темп середній.

- Ходьба сидячи на м'ячі вперед -назад (не відриваючи сідниці від м'яча) .

Пройти якомога далі . Спина пряма.

- Стрибки на м'ячі якомога вище відриваючись від підлоги

Основна частина (15 хвилин)

Вправи стоячи :

- Стоячи на килимку , м'яч в руках. Повороти вліво – вправо з м'ячем (5-10 разів)

- Ходьба по колу , тримаючи м'яч над головою (руки прямі) . Можна ходити по колу , а можна "змійкою" , поступово , то збільшуючи , то зменшуючи темп .

- Кидання м'яча вгору і ловля його . Також вправу можна виконувати в парах .
- Катання м'яча один одному.
- Стоячи, ноги на ширині плечей, руки торкаються м'яча, прокочування вперед, назад.
- Стоячи на одній нозі , друга на м'ячі. Присідання 5 разів. Руки в сторони. Ноги в колінах прямі
- Перекати з носків на п'яти. Руки в сторони.
- Сидячи на м'ячі (п'яти і гомілку якомога ближче до м'яча) , ноги відірвати від підлоги і утримувати рівновагу як можна довше. Руки в сторони
- Вправи , лежачи на килимку , на спині :
- • "Літак " . Лежачи на животі , прямими ногами впертися в підлогу , спину підняти якомога вище , руки в сторони. Утримувати позу кілька секунд
- Вправи , лежачи на м'ячі , на животі :
- Зірочка" . Лежачи на спині , на м'ячі , впертися прямими ногами в підлогу , руки в сторони. Утримувати положення декілька секунд
- Лежачи на животі , на м'ячі , ходьба на прямих руках вперед і назад. Ноги прямі паралельно підлозі.
- Вправи , лежачи на спині , на м'ячі :
- " Перекати на спині вперед -назад. Лежачи на спині , на м'ячі , впертися прямими ногами в підлогу , руки в сторони. Виконувати згинання та розгинання ніг.

Заключна частина (5 хвилин)

У заключній частині виконуються дихальні вправи стоячи , сидячи на м'ячі , лежачи на м'ячі і рухливі ігри з фітболом .

- Подихаєте однією ніздрею
- В.П. : сидячи , стоячи , тулуб випрямлений , але не напружене. Праву ніздрю закрити вказівним пальцем правої руки. Лівою ніздрею зробити тихий тривалий вдих . Відкрити праву ніздрю , а ліву закрити вказівним пальцем лівої руки , через праву ніздрю зробити тихий видих (3-6 разів).
- 6 . Рухлива гра з фітболом .
- " Гусениця"
- Діти сідають на фітболи один за одним і уявляють, що руки - це ніжки гусениці , яка лежить на спині. Першій дитині дають в руки фітбол і він , прогнувшись назад , передає м'яч наступному дитині . Коли м'яч дійде до останнього гравця його починають передавати назад