**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Курагинский детский сад №15**

**Фитбол – гимнастика.**

Инструктор по физической культуре Зорин А.А

П.г.т Курагино

**Фитбол - гимнастика.**

     Фитбол - гимнастика — гимнастика на больших гимнастических мячах.

   По структуре фитбол-гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

     вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;

    основная часть — освоение общеразвивающих упражнений,

    заключительная часть — подвижная игра и релаксация.

   При проведении занятий фитбол- гимнастикой важно:

1. Подбирать мяч каждому ребенку по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная осанка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
2. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
3. Избегать быстрых и резких движений, скручивании в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц спины и шеи.
4. При выполнении лежа на мяче не задерживать дыхание.
5. Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед-назад, что связано с частой у детей проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.
6. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
7. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
8. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

С первых же занятий, независимо от возраста, необходимо:

1. Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча  
с помощью физических упражнений, как:

1. прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;
2. поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
3. передача мяча друг другу, броски мяча;
4. игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» и  др.

2. Учить правильной посадке на мяч:

1. сидя на мяче у твердой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).

3. Учить основным движениям с мячом, которые соответствуют возрастным возможностям детей:

1. ходьбе с мячом в руках;
2. бегу с мячом в руках;
3. прыжкам на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
4. прыжкам на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
5. прыжкам с продвижением вперед, мяч в руках.

4.Учить основным исходным положениям фитбол- гимнастики.  
Положение стоя с мячом:

1. мяч в опущенных руках,
2. мяч перед грудью в вытянутых руках;
3. мяч перед грудью в согнутых руках;
4. мяч над головой в вытянутых руках;
5. мяч за головой;
6. мяч за головой в согнутых руках.

Положение приседа с мячом:

1. присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;
2. присед с опорой руками на мяч, колени вместе.

Положение сидя на мяче:

1. сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук - руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т.д.
2. ноги на ширине плеч; с различными положениями рук.

 Положение сидя на полу:

1. руки в упоре сзади, мяч между ног;
2. руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
3. сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
4. сидя на полу, мяч за спиной;
5. сидя на полу, мяч поднят над головой;
6. сидя  на полу,  руки  и ноги крепко охватывают мяч,  голова прижата к мячу.

Положение стоя на коленях:

1. с опорой руками на мяч;
2. с упором руками на мяч сбоку;
3. положение сед на пятки, руки в опоре на мяч;
4. положение сед на пятки, мяч сбоку;

Лежа на полу:

1. лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
2. лежа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
3. лежа на спине,  мяч удерживается руками  на груди или на животе;
4. лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
5. лежа на животе, мяч удерживается стопами;
6. лежа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
7. лежа на животе, мяч в вытянутых руках;
8. лежа на боку, мяч удерживается стопами.

Лежа на мяче:

1. на животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
2. на передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны;
3. на груди с упором ладонями и стопами в пол;
4. на спине в упоре на стопах, руки за головой;
5. на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

Конспект занятия для детей

подготовительной к школе группы.

Фитбол - гимнастика.

Вводная часть.

   Построение в шеренгу, перестроение в колонну.

   Ходьба в колонне по одному, перестроение в две колонны.

   Ходьба двумя колоннами с выполнением заданий: пройти змейкой между мяча ми, двигаться в приседе и полуприседе («муравьишки»). Ходьба врас сыпную с выполнением заданий по сигналу: спрятаться за мяч, поднять мяч вверх, сесть на мяч. Бег двумя колоннами с выполнением тех же заданий, что и при ходьбе.

Основная часть.

Упражнения на гимнастических мячах.

1. «Пружинка». И. п.: сидя на мяче. Выполнение пружинящих движе ний, не отрывая ног от пола, руки на поясе; и. п.

2. «Лошадки». И. п.: тоже. Выполнение пружинящих движений с выпрямлением рук вперед (можно предложить детям пощелкать язы ком); и. п.

3. «Боксеры». И. п.: то же. Движения руками, имитирующие бокс; и. п.

4. «Хлопки». И. п.: то же. Хлопки над головой сначала в медленном темпе и вразнобой; затем быстро и синхронно друг с другом; и. п.

5. «Помашем хвостиком». И. п.: стоя, руки согнуты в локтях, локти слегка отведены в стороны, пальцы сжаты в кулак и подняты вверх при мерно на уровне плеч. Вращательные движения тазом из стороны в сторону (как будто виляем хвостиком); и. п.

6. «Покажем коленки». И. п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, колени соприкасаются, руки на поясе. Отведение коленей вправо-влево; и. п.

7. «Юла». И. п.: то же. Переступательные движения ног с одновременным поворотом туловища; принять и. п. Повторить в другую сторону.

8. «Ляжем на подушку». И. п.: то же, руки слегка согнуты в локтях. Переступательные движения ног вперед с одновременным отклоне нием спины назад (сползать с мяча вперед до тех пор, пока не ока жешься в положении сидя на полу); ноги выпрямлены, спиной опе реться на мяч, голова слегка запрокинута, руки произвольно; и. п.

9. «Скатимся с горки». И. п.: то же, руки произвольно, ноги прямые, пятки касаются пола. Слегка приподнять ноги и скатиться с мяча вперед на пол до положения сидя на полу; спиной опереться на мяч, голова запрокинута вверх; и.п.

10. «Паук». И. п.: лежа животом на мяче, прямые руки и ноги касаются по ла. Раскачивание туловища вперед-назад без отрыва рук и ног от пола; и. п.

1. Прыжки на месте. И.п.: сидя на мяче, руками держаться за «рожки». Ритмично подпрыгивать на мяче, отталкиваясь от пола ногами и пружиня ягодицами.
2. Прыжки по кругу. И.п.: то же, дети расположены по периметру спортзала, интервал 2-3 шага. Прыгать на мяче, продвигаясь вперед. Регулировать высоту и длину прыжка.
3. Парные прыжки по кругу. И.п.: сидя на мяче, в паре. Прыжки парами с продвижением вперед, не теряя своего партнера.
4. Синхронные прыжки на месте. И.п.: то же. Первый ребенок совершает прыжки на месте, а второй прыгает вокруг него. По сигналу дети меняются местами.

Заключительная часть.

     Подвижная игра «Ловишка с мячом».

     Упражнения на расслабление и дыхание «Запахло гарью, запахло розами».