

**Комплекс упражнений с использованием
фитбол гимнастики**

Составитель:
инструктор по ф.к.,
Кульчинская М.В.,
высшая
квалификационная категория

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения, особенно в логопедических группах, одна из самых важных задач. Исследования показывают, что дети с ТНР отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, а так же низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью.

Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием восприятия, внимания и памяти. Фитбол - гимнастика, где при выполнении физических упражнений одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Упражнения фитбол - гимнастики просты по структуре движений. При их выполнении дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно, кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движений.

Освоение каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять задания в определенном ритме, координируя движения и речь.

Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто или ускорен, или, наоборот, замедлен.

УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ ГОЛОВЫ

«Буратино»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и. п. (5р.)

«Болит голова»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Выполнение: прыгать, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону (8-10р.).

«Наклоны головы»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 2 – наклон головы вправо (влево); 3 – и.п. (6р.).

УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ РУК

«Колеса»

И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10с).

«Силач»

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п. (5р.).

«Едет поезд»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя руками движение поезда (8-10р.).

«Покажи ладони»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки (10-12р.)

«Погреемся»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками.

Выполнение: при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать (6-8р.).

«Незнайка»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3 – и.п. (7р.).

«Потянемся к солнышку»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (6р.).

«Рывки руками»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью.

Выполнение: рывки руками. На счет 1 – 2 – согнутыми в локтях руками, на счет 3 – 4 – прямыми руками (12-15 р.).

«Пловцы»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения пловцов (10-12р.).

«Боксеры»

И.п. – сидя на мяче.

Выполнение: прыжки, ноги слегка шире плеч, имитация руками движений боксера (10-12р.).

«Дует ветер»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад.

«По бокам»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок руками перед собой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Хлопни ручкой»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок прямыми руками перед собой; 2 – хлопок прямыми руками за собой.

«Хлопни над головой»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок руками над головой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Вижу – не вижу»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Выполнение: прыжки, закрывая и открывая ладонями глаза (10-12р.)

УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Часики»

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.)

«Достань мяч»

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5р.)

«Покатай мяч»

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и обратно (4р.)

«Ленивец»

И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивания на мяче вперед – назад (5р.).

«Пловец»

И.п. – стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 – и.п. (6р).

«Волна»

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклониться; 2 – и.п. (5р.).

«Флажок»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 4 – поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5 – и.п. (3р.).

«Весы»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и.п. (6р.).

«Пузырь»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 2 вдох, надавить животом на мяч; 3 – выдох, живот вытянуть; 4 – и.п. (4р.).

«Покачайся»

И.п. – лежа (на спине) на мяче, руки пустить.

Выполнение: 1 – 2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед – назад; 3 – и.п. (8р.).

«Мост»

И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

Выполнение: 1 – 2 – приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 – и.п. (6р.).

«Поворотики»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч; руки держать на поясе.

Выполнение: прыжки с поворотами в стороны, ставя (поочередно) ноги на пятку (10-12р.).

«Перекат на спине»

И.п. – лежа (на спине) на мяче.

Выполнение: делать перекат, приседая. Руки откинуть назад. При перекате стараемся достать руками пола (4-6р.).

«Легкое растяжение»

И.п. – стоя на четвереньках, мяч под животом.

Выполнение: поднять руку и противоположную ей ногу.

«Боковое смещение»

И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки свободно.

Выполнение: сместить таз, сидя на шаре, влево, затем вправо.

«Крокодил»

И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.

Выполнение: сделать четыре шага руками вперед и четыре назад (не слезая с мяча). Следить за тем, чтобы спина не «провисала» (6-7р.).

«Достань колено»

И.п. – лежа на полу, ноги положить на мяч, руки за голову. Выполнение: поочередно доставать локтями колени (6-8р.)

УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ НОГ

«Правильная осанка»

И.п. – сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая.

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15с).

«Покажи пяточки»

И.п. – лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – поднять прямые ноги; 2 – и.п. (5р.)

«Мячики»

И.п. – сидя на мяче, руки держать на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20с).

«Мячики» (с движениями руками)

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: легкие подпрыгивания с движениями рук вперед – назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной (20с).

«Мячики» (с движениями ногами)

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20с).

«Черепашка»

И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – и.п. (3р.).

«Потанцуем»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на мяче, выставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12р.).

«Хлопки под ногами»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки, поднимая как можно выше ноги (поочередно) и делая под ними хлопки (10-12р.)

«Мы медведи»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей (10-12р.).

«Передай мяч»

И.п. – лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

Выполнение: 1-2 – поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3 – 4 – руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4р.).

«Подними ноги»

И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать за головой, ноги на мяче.

Выполнение: поочередно поднимаем то одну ногу, то другую (12р.)

«Русский танец»

И.п. – сидя на мяче руки перед грудью «полочкой».

Выполнение: 1 – выставить прямую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – повторить то же с другой ногой. (6р.)

«Мы шагаем»

И.п. – сидя на мяче, руки на мяче.

Выполнение: оторвать одну ногу, поставить ее; оторвать другую ногу, поставить ее; затем обеими ногами попеременно.(15с)

«Выше ногу»

И.п. – лежа на спине, ноги положить пятками на мяч.

Выполнение: попеременный подъем ног вверх (6-7р.)

«Наши ножки побежали»

И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.

Выполнение: поочередные подъемы ног (5-6р.).

«Мы зайчики»

И.п.- сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, кисти рук перед грудью (как у зайчат).

Выполнение: прыжки на мяч (10-12р.).

«Нарисуй восьмерку»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, рук развести в стороны.

Выполнение: рисование восьмерки то одной ногой, то другой (4-6р.).

«Подними ногу»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки за головой.

Выполнение: прыжки на мяче, поднимая то одну, то другую ногу (10-12р.)

«Потрясти руками»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки. При этом свободно, как хочется, трясти руками и одновременно выставлять вперед ноги (поочередно) (6-8р.).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛОМ

"Паровозик"

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 ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

"Быстрый и ловкий"

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).

Также можно использовать и другие подвижные игры, в которых возможно применение фитболов.

Заключение

Не все упражнения и игры, приведенные выше, могут быть использованы во время одного занятия. Начинать следует с более простых упражнений и постепенно переходить к более сложным. Занятие может быть направленно на развитие одного или нескольких качеств.

Важно следить за правильным положением тела на фитболе, за правильностью выполнения упражнений. Кроме того, следует принимать меры для предотвращения травматизма.

В занятия можно включать дополнительные пособия, такие как гантели, мячи, гимнастические палки, что также разнообразит занятие и помогает решать дополнительные задачи. Важно следить за нагрузкой постепенно увеличивая её и учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей. Для самых маленьких ребят занятия можно проводить с участием родителей, которым будет интересно провести время с ребёнком, посмотреть чему он научился и помочь ему в выполнении сложных упражнений. Побывав на занятиях, родители смогут помочь детям продолжать заниматься в домашних условиях. И самое главное это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитбол-гимнастикой.