

Приложение

к опыту работы «Оптимизация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками посредством включения в образовательный процесс игр с мячами-фитболами» участника муниципального этапа Всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года России» 2020 года,

*Барашок Вероники Сергеевны,
воспитателя МДОУ д/с «Солнышко» комбинированного вида
города Унеча Брянской области*

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»
комбинированного вида города Унеча Брянской области

Памятка
«Базовый компонент обучения дошкольников
технике игры с мячами – фитболами».

Воспитатель МДОУ д/с «Солнышко»
Барашок В.С

Использование мяча-фитбола в работе с детьми дошкольного возраста направлено не только на результат, но и на сам процесс, а главное - на получение удовольствия детьми от занятий физической культуры.

Младшая группа (3-4 года).

Движения с мячом: передачи фитбола.

Средняя группа (4-5 лет).

Движения с мячом: бросание мяча двумя руками об пол на месте и ловля; метание в горизонтальную цель двумя руками мяча фитбола, прокатывание мяча: (расстояние индивидуальное, не менее 2м.): друг другу из разных положений;

Игры с фитболом: «Докати до стены», «Мяч в кругу», «Закати мяч», «Мяч вдогонку» и т.д.

Старшая группа (5-6 лет).

Движения с мячом: броски вверх мяча фитбола и ловля с воздуха, броски и ловля в парах на месте; метание двумя руками в горизонтальную и вертикальную цель мяча фитбола снизу с ловлей; прокатывание мяча с попаданием в предметы (кегли); змейкой между предметами.

Игры с фитболом: Подвижные игры с мячом в парах, командах.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

Движения с мячом: броски вверх, об стенку мяча фитбола и ловля его с воздуха, от стенки, с отскока от пола двумя руками; броски и ловля мяча в парах, подгруппах из разных положений (стоя, сидя) с различными заданиями (с хлопками, поворотом и др.); метание в цель вертикальную и горизонтальную с попаданием и ловлей; встречное прокатывание мяча в парах.

Игры с фитболом: «Брось за флажок», «Поймай мяч», «Охотник и звери», «Охотники и зайцы», «Сбей кеглю», «Сбей мяч», «Попади в цель», «Мяч водящем», «Кого назвали, тот ловит», «Кто самый меткий», «Ловишки с мячом», «Выжигалы», «Круговая лапта», «Вратарь», «Малый боулинг», «Забей в ворота», «Закати в лунку», «Быстрый мячик», «Шмель», «Ловкая

пара», «Мяч на ступеньках», «Не упусти мяч» (змейкой, «Подвижная мишень», «Перестрелка», «Школа мяча»

Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т. е. приобщают детей к универсальным ценностям.

Конспект образовательной деятельности
по физической культуре в младшей группе
«В гости мячик к нам пришел»

Цель: Оптимизировать двигательную активность воспитанников, развивать речь детей по средствам физической культуры.

Задачи:

Обучающие:

- Упражнять детей в ходьбе, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, беге друг за другом.
- Закреплять ходьбу в колонне по одному; бег по сигналу до указанного места, проползанию в воротца, катанию мяча прямо.
- Поощрять речевую активность детей;

Развивающие:

- продолжать обогащать двигательный и познавательный интерес детей через подвижные игры;
- содействовать укреплению костно-мышечного аппарата детей;

Воспитывающие:

- воспитывать любовь к животным.

Воспитатель МДОУ д/с «Солнышко»

Барашок В.С

Ход деятельности

Воспитатель: Ребята, посмотрите, что это к нам закатилось?

Дети: Мяч!

Воспитатель: Правильно! А какого он цвета? Формы? Размера? *(Ответ детей)*

Воспитатель: Ой, какое то письмо следом за мячом прилетело! Там написано, что котенок Сема потерял свой мячик. Поможем котенку? Котенок живет на полянке мячей. Готовы идти?

Дети: Да!

Вводная часть:

1.Ходьба друг за другом в колонне по одному (речитатив дети повторяют за воспитателем)

Мы идем, идем, идем,

Друг за другом ровно

Ножки поднимаем,

Дружно мы шагаем!

2.Ходьба на носках, руки вверх:

На носочках мы пойдём,

Руки вверх поднимем,

Мы кружочек обойдем

И другой ходьбой пойдём!

3.Ходьба на пятках, руки на поясе:

Мы на пяточках пойдём

Руки на пояс кладем

Мы кружочек обойдем,

И другой ходьбой пойдём!

4.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.

Прыгать мы умеем ловко

Словно зайка за морковкой!

5.Бег по залу друг за другом.

Побежали друг за другом,

Носик дышит ровно

И руками и ногами

Мы работаем все с вами!

Воспитатель: Детки, закройте глазки! *(Дети закрывают ладонями глаза)*

А теперь откройте! *(Дети открывают глаза)*. Вот мы с вами оказались на площадке, где живет киска *(показывает игрушку)*, Сема, мы принесли твой мячик! *Воспитатель делает вид, что слушает, что говорит котенок.*

Сема благодарит нас за то, что мы вернули его мяч, а за это он предлагает нам сделать с ним разминку с мячиком.

Воспитатель: Давайте и мы с вами возьмем мячи и как котята поиграем.

Общеразвивающие упражнения “Котенок”

I. И.п. ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу.

1-руки с мячом вверх, 2- вернуться в и.п., 3-4 повторяем то же

Рыжий, маленький котенок

Мамы –кошки он ребенок

Рано утром потянулся,

Лапки вверх, и он проснулся.

II. И.п. сидя на коленях, мяч впереди на полу в руках.

1-поворот влево, 2- вернуться в и.п., 3-4 повторяем то же

Хочет котик поиграть

Хочет хвостик свой поймать

Где же, где же хвостик мой

Крутит -вертит головой.

III. И.п. лежа на спине, ноги вверх, мяч в руках на груди.

1-4 попеременное сгибание и разгибание ног.

Стал он лапками играть

Стал он лапки поднимать

Выпрямляет и сгибает

Так он с лапками играет

IV. И.п. стоя на полу, ноги вместе, мяч в руках у груди.

Прыжки, имитирующие движение кошки с произношением слов: “Мур,мур”.

Воспитатель: А давайте мы с вами покажем котенку ,как мы умеем играть с мячом.

Дети: Да!

Воспитатель: Ты, котенок, посиди, и на нас ты погляди!

Основные виды движений.

Дети с помощью воспитателя становятся в одну линию.

1. «*Попади в цель*». На расстояние 2м от линии старта, стоят ворота. По команде первые игроки прокатывают мяч под переладиной ворот, бегут за мячом, пролезая в ворота, берут мяч, с мячом в руках возвращаются в свои команды и отдают мяч следующему ребенку и т. д. (по 2 раза)

2. «*Сбей кеглю*». На расстояние 2м от линии старта, напротив расставлены кегли (*в одну линию по количеству детей*). По команде игроки прокатывают мяч, стараясь сбить кеглю, затем бегут за мячом берут его, возвращаются обратно (2 раза.)

Подвижная игра: «Салют»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу.

Воспитатель вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют!

(Дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу педагог (взрослого) «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после слова «салют».

Дозировка: 3-4 раза.

Заключительная часть:

Малоподвижная игра: " Девочки и мальчики прыгают, как мячики"

Ребята, мячи хотят с вами поиграть.

Дети вслед за воспитателем повторяют слова и выполняют движения, упоминаемые в тексте.

Девочки и мальчики прыгают, как мячики.

Ножками топают, ручками хлопают,

Головой кивают, а после отдыхают. *(Дети ложатся на ковер, закрывают глаза)*

Игра повторяется 2-3 раза.

Воспитатель: Мячики отдыхают, а по комнате летает ветерок и дотрагивается до них.

Воспитатель гладит детей: одного по головке, другого по коленкам, третьего по животу и т. п. Открыв глаза, дети должны показать и назвать части тела, до которых дотрагивался «ветерок».

Воспитатель: Ребятки, Сема говорит ,что ему очень понравилось с вами сегодня играть.

Но его мама не разрешает ему долго гулять. Давайте попрощаемся с Семой.*(Дети прощаются)*

Воспитатель: Детки, закройте глазки! *(Дети закрывают ладонями глаза)*

А теперь откройте! *(Дети открывают глаза)*

Воспитатель: Где мы с вами оказались?

Дети: В садике!

Воспитатель: Вот и закончилась наша прогулка. Котенок Сема передал вам вот этот мяч, и попросил с мячиком поиграть в группе!

Конспект образовательной деятельности
по физической культуре в средней группе
"Страна мячей"

Цель: Оптимизировать двигательную активность воспитанников

Задачи:

Продолжать учить базовым исходным положениям на мячах.

Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах, выносливость и силу.

Продолжать формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей средствами физкультурного занятия;

Воспитатель
МДОУ д/с "Солнышко"
Барашок В.С.

Ход деятельности

1. Вводная часть

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Мы, сегодня с вами отправляемся в страну мячей, где нас ждут интересные упражнения на мячах. Вы согласны отправиться в путешествие?

Строимся в одну шеренгу.

Ходьба в колонне по одному друг за другом, ходьба на носочках, на пяточках руки за головой; ходьба, высоко поднимая колено. Ходьба обычная, бег.

Дыхательное упражнение: «Надуваемся как шар»

И. п – о. с, руки по швам. Поднимаем руки вдох, надувают щеки. Сильный выдох. (2 раза).

2. Основная часть

Воспитатель: Вот мы с вами и пришли в страну мячей. Будем с вами мы стараться на мячах заниматься!

ОРУ:

1. Покачаем головой

И. п – сед на мяче. Руки на пояс. Вращение головы в медленном темпе.

2. Птички

И. п – сед на мяче. Руки опущены вниз. Поднимание рук вверх, вниз.

3. Бабачки

И. п – сед на мяче. Руки к плечам. Свести локти вперед, спинку округлить, и. п.

4. Качели

И. п – сед на мяче. Руки на пояс. Прокатиться вперед, ноги на носочки, прокатиться назад ноги на пяточки.

5. Цапля.

И. п – о. с мяч на полу перед собой. Поднимаем мяч вверх, стоим на правой ноге. И. п. Поднять мяч вверх, стоим на левой ноге.

6. Маятник.

И. п – И. п – ноги на ширине плеч, мяч в руках. Качаемся с мячом вправо, влево.

7. Поклонились.

И. п – ноги широко, ладошки на мяче. Наклон вперед, прокатывание мяча вперед. И. п

8. Рука ход.

И. п – сидя на пятках, туловище лежит на мяче, руки на полу. Прокатить мяч вперед руки на полу, «шагать» руками по полу. Ноги держать вместе.

9. Горка.

И. п лежа на полу руки тоже прижаты к полу. Ноги лежат на мяче. **Поочередное поднятие и опускание ног.**

10. Прыгуны.

Воспитатель: Какие молодцы ребята! А еще в стране мячей обязательно нужно играть. Поиграем и мы с вами в подвижную игру «Найди себе место»

Дети сидят на мячах в рассыпную по залу. На сигнал (включается музыка) дети начинают бегать по кругу (для избежание травм). Когда музыка заканчивается, каждый ребёнок должен занять любой мяч и сесть на него.

3. Заключительная часть

Упражнения в кругу с массажными мячами.

Воспитатель: Вы ребята хорошо сегодня потрудились! И вам нужно отдохнуть (дети садятся в кружок). Посмотрите, что в корзинке у меня для вас лежит. (показывает корзинку с мячами). Но мячи это не простые, а волшебный Мячик –Ёжик. Ребята, а вы знали, что наш ум находится на кончиках наших пальчиков? Мы с вами ум потренируем нашим Ёжиком.

1. Мячик - Ёжик мы возьмем, покатаем и потрем

Вверх подбросим и поймаем

И иголки посчитаем.

Пустим ёжика гулять,

Будем все его катать.

2. Горка. Сидя на полу, ноги согнуть. Руку положить на колени, согнуть руку и мяч положить на плечо, наклон головы. Тоже в другую сторону.

3. Паровоз. Дети на полу садятся друг за другом. Мяч берут в руку и катают его по спинке сидящего впереди ребенка.

Построение детей.

Воспитатель: Ребята, вот и закончилось наше маленькое путешествие. Вы были молодцами и справились со всеми упражнениями, которые нам приготовили мячи. Вам, понравилось заниматься на мячах? А вы еще хотите чтоб мячики пришли к нам в гости и попрыгали вместе с вами? Но к сожалению наше занятие закончилось и нам пора прощаться. До свидания, ребята!

Конспект образовательной деятельности
по физической культуре в старшей группе
"Соревнование прыгунов"

Цель: развитие основных видов движений через использование фитбол-мячей.

Задачи:

- совершенствовать технику упражнений с фитболом;
- развивать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- воспитывать быстроту и ловкость.

Воспитатель МДОУ д/с "Солнышко"

Барашок В.С.

Ход деятельности

1. Вводная часть

Воспитатель: Здравствуйте, ребята, предлагаю Вам сегодня стать участниками спортивных состязаний «Соревнование прыгунов!»

Если хочешь быть умелым
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Научись любить скакалки,
мячик, обручи и палки
Не когда не унывай
В цель мячами попадай
Вот здоровья в чем секрет
Будь здоров!
Физкульт.....(дети хором - Привет)

Воспитатель: Сегодня мы будем соревноваться и играть. Я знаю, что вы смелые, ловкие и умелые, занимаетесь спортом и обязательно станете чемпионами! Перед любым соревнованием что нужно сделать? Правильно, надо хорошенько размяться. Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой - Шагом-марш!

Под музыкальное сопровождение (ходьба чередуется с бегом)
Ходьба друг за другом по кругу обычная,
Бег обычный
Ходьба на носках, на пятках,
Легкие прыжки-подскоки.
Ходьба с высоким подниманием коленей.
Бег с высоким подниманием коленей.
Ходьба друг за другом

2. Основная часть.

Дети берут фитболы и перестраиваются в 2 колонны для выполнения ОРУ (сохраняют построение в две колонны-команды во время эстафеты).

«Незнайка». И.п. сидя на мяче, спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх.

«Хлопни рукой». И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева.

«Силачи». И.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п.

«Наклоны». И.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево.

«Дотянись!»). И.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся.

«Мы шагаем». И.п. сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.

Упражнения с фитболами выполняются в медленном и среднем темпе.

Воспитатель: Отлично. Мы с вами размялись, настало время приступить к соревнованиям. Предлагаю придумать название своей команде. Итак, сегодня у нас две команды «Мальчишки» и «Девчонки»!

Воспитатель: Первое состязание называется «Гонка мячей», и поможет оно определить кто из вас самый ловкий. *Дети встают в колонну по одному и по команде передают мяч руками стоящему сзади ребёнку, а последний участник бежит с мячом вперед и игра заканчивается поднятием мяча вверх первым участником.*

Воспитатель: Вторая эстафета «Быстрые прыгуны» поможет нам узнать, какая команда самая быстрая. *Участники команд должны по очереди пропрыгать на фитболе до стены, возвращаясь обратно бегом с фитболом в руках, и передать фитбол следующему игроку.*

Воспитатель: переходим к третьему соревнованию «Веселая гусеница». Это соревнование покажет нам, какая команда самая дружная. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, дети начинают движение гусеницы. Необходимо добежать до обруча, обежать его вокруг и вернуться на место. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Воспитатель: А хотите, ребята поиграть? Предлагаю сыграть в игру «День и ночь». Я добавлю балл самой внимательной команде.

По команде «День» игроки бегают с мячом по залу; по команде «Ночь» ложатся на фитбол грудью, обхватывая мяч руками и ногами.

Воспитатель:

Соревнование наше заканчивать пора,

Соревнованию нашему крикнем мы: «Ура!»

3. Заключительная часть

Воспитатель: А сейчас, ребята, какая музыка зазвучала? Медленная, спокойная. Давайте и мы с вами успокоимся, отдохнем. Сидя на фитболах, поднимаем руки вверх, глубокий вдохом, выдох – руки опускаем.

Релаксация под музыку – *дети ложатся спиной на фитболы, закрывают глаза и представляют картинку природы. Потом садятся на фитболы.*

Воспитатель: Ребята, понравилось вам наше соревнование? Что сегодня было самым интересным? А что было самым трудным?

Конспект образовательной деятельности
по физической культуре в подготовительной группе
"Цветочная страна"

Цель: продолжать повышать функциональные возможности уровня физической и двигательной подготовленности у детей;

Задачи:

- продолжать развивать двигательную активность детей в упражнениях с фитболам;
- развивать силу мышц живота и рук, ловкость путём выполнения упражнений с фитбол - мячом;
- упражнять в умение подлезать в обруч разными способами.

Воспитатель МДОУ д/с "Солнышко"

Барашок В.С.

Ход деятельности

1. Вводная часть

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Сегодня я получила загадочное письмо. Оно излучает приятный запах, я чувствую нежный аромат. Пахнет какими-то цветами. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано?

Воспитатель (читает): “Дорогие ребята! Меня зовут Роза. Я королева цветов и приглашаю вас к себе в гости”. Нас приглашают в гости. А вы любите ходить в гости? Сама Королева Роза пригласила к себе. Она живет в царстве цветов. Нам предстоит очень длительный путь с необычными препятствиями. Не испугаетесь? Тогда можно отправляться в путь! Берем с собой хорошее настроение. На-лево! Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в «Цветочную страну». «Шагом-марш!»

Звучит музыка.

1. Ходьба в колонне «По тропинке»

Ходьба на носочках, руки стрелочкой вверх - *Здесь свила птичка гнездо, пройдем тихо, чтобы не испугать ее.*

Идем по мостику, равновесие не терять! *А то окажетесь в болоте.*

2. Ходьба на пятках, руки за спину полочкой - *И на пяточках поедем, через лужи перейдем.*

3. Ходьба с высоким подниманием бедра - *на пути кочки, поднимайте ноги повыше.*

4. Ходьба в глубоком приседе;

5. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, в сторону - *полянку увидал и к ней мы побежали.*

6. Бег с захлестом голени назад

7. Ходьба обычная

2. Основная часть

Воспитатель:- Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. Посмотрите, как здесь красиво! Ой, какой красивый цветок и здесь что-то написано. Прочитаем?

Для разминки хороши эти чудные мячи!

ОРУ с мячами фитболами

1. «Цветок качает головой»

И.п.: сидя на мяче; руки на бёдрах.

1 – наклон головы влево;

2 – и.п.

3- наклон головы вправо;

4- и.п.

2.«Цветок поворачивается к солнцу»

И.п.: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1 – поворот влево, руки поднять вверх, потянуться

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону

3. «Цветок растёт»

И.п.: сидя на мяче, упор руками сзади.

1- поднять левую ногу, выпрямит в колене, оттягивая носок;

2 –и.п.

3-4 – то же другой ногой.

4. «Налетел сильный ветер».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на мяче.

1 – наклон, прокатить мяч вперёд

2 –и.п.

3 – 4- то же;

5. «Цветок прячется от дождя»

И.п.: о.с.; руки на мяче.

1 – присесть, «спрятаться» за мячом, руки на мяче;

2- и.п.

6.«Достань колено»

И.п. лежа на полу на спине. Ноги положить на мяч, руки за голову. Поочередно доставать локтями колени.

7. «Цветок тянется к солнцу».

И.п.: стоя, мяч в опущенных руках.

1 – потянуться вверх, поднять мяч над головой

2 –опустить руки;

8. «Мы рады цветам»

Прыжки на мяче по кругу.

Воспитатель: Молодцы! Вы замечательно справились заданием. А вот ещё один красивый цветок и здесь что-то есть. Прочитаем? (читает задание, написанное на лепестке). Волшебству цветка не удивляйтесь. Смело к выполнению заданий подключайтесь, *(показ схем)*. Справимся?

Для выполнения задания нам надо поделиться на две команды.

Каждой команде раздается карточка с заданием. Дети по команде начинают выполнять эти задания, каждая своё *(потом меняются местами)*

ОВД Игровые задания:

1 . Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, на сохранение равновесия

И.п. – лёжа на спине, зажав мяч между стопами руки вверх.

Поднять мяч прямые ноги, переложить его в руки, вернуться и.п.

И. п.: стоя на коленях лицом к футболу.

Перейти в положение лежа на животе на футболе, руки в упоре (6 раз).

2. «Кузнечик»

Прыжок на мяче футболе вверх держа осанку (8раз)

Как кузнечики попрыгаем среди цветов, порадуемся солнечным, весенним денькам.

Подлезание под дугу (правым и левым боком; высокие, средних, низких четвереньках)

3. «Играй, играй, мяч не теряй!» Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идёт на «скамью штрафников».

Воспитатель: Молодцы ребята! Вы преодолели все препятствия! Как хорошо в этой Цветочной стране! Можем теперь с вами поиграть и потанцевать. Я предлагаю вам стать актерами! Согласны? И вы будете играть роль пчелы.

Подвижная игра «Бездомная пчёлка». Выбираем водящего считалкой: «Сели пчёлки на цветы, мы играем, 1,2,3!». Мячи располагаются по залу. Дети под музыку разбегаются по залу. С остановкой музыки все должны быстро сесть на мяч и замереть. Тот, кто не успел - считается «бездомной пчёлкой».

3. Заключительная часть.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Я вам предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться в детский сад. И чтобы нам хватило сил на обратный путь, давайте посидим с закрытыми глазами на мягкой и зелёной траве.

Проводится релаксация на фоне тихой музыки:

«Закроем дети глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы на полянке лесной,

Согреты солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают».

Во время чтения стихотворения незаметно возле каждого ребёнка кладётся цветок.

Воспитатель: ребята, откройте глаза! А ведь мы с вами уже дома! Вот какое чудо произошло с нами, и королева Цветочной страны каждому из вас подарила цветок, который будет вам напоминать об этом путешествии. А вам понравилось в цветочной стране?

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»
комбинированного вида города Унеча Брянской области

Консультация для родителей

«Фитбол - наш друг»

Цель: познакомить родителей с функциональным назначением мяча фитбола.

Воспитатель МДОУ д/с "Солнышко"
Барашок Вероника Сергеевна.

Уже ни для кого не секрет, что развитие детей происходит, прежде всего, через двигательную активность. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально в домашних условиях. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Примерное построение занятия с использованием фитболов:

Упражнения с фитболами в движении: ходьба с фитболом в руках, ходьбас прокатом мяча перед собой; ходьба с высоким подниманием бедра, фитбол в руках, поднятых над головой; отбивы поочередно правой и левой руками фитбола об пол; прокатывание фитбола «змейкой» вокруг различных ориентиров, возвращение на исходное положение фитбол в руках.

Требования к проведению упражнений на мячах:

1. В целях профилактики травматизма заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии, в обуви на нескользящей подошве.

2. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием и скручиванием или поворотом туловища.

3. При выполнении на мяче упражнения лежа (на спине или животе) контролировать, чтобы голова и позвоночника составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

4. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием и скручиванием или поворотом туловища.

5. При выполнении на мяче упражнения лежа (на спине или животе) контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

Игровой комплекс «На дне морском»

1. «Покачиваемся»

И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, не отрывая ног от пола

2. «Морские коньки»

И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, с выпрямлением рук вперёд (щелкая язычком, не отрывая ног от пола (8раз)

3. «Волна»

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1-Хлопок над головой .

2-и.п.

Сначала в медленном темпе, затем увеличить темп;

4. «Каракатица»

И.п.: сидя на мяче, положение рук произвольное, ноги выпрямлены, касаются пятками пола.

1- 4-Слегка приподнять ноги и скатиться с мяча (вперёд) до положения сидя на полу, спина опирается на мяч, голова поднята вверх;

5-6-вернуться в и.п.

5. «Осьминог»

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между стоп.

1-Поднять мяч вверх, не сгибая ноги в коленях.

2-вернуться в и.п.

6.«Крабы»

И.п.: лёжа на животе, на мяче, прямые руки и ноги касаются пола.

Раскачивание рук вперёд – назад без отрыва рук и ног от пола; и.п.

7.«Рыбки»

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. Прыжки на мяче.

Играйте в подвижные игры с детьми.

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Ребенок выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала взрослого необходимо быстро поднять мяч вверх и замереть.

«Эквилибрист»

Ребенку предлагается как можно больше продержаться мяч на голове, спине, продержаться без помощи рук и ног на мяче.

«Боулинг»

Ребенок фитболом должен сбить максимальное количество кеглей. Используются три попытки. По окончанию игры подсчитываются очки (1 сбитая кегля – очко).

«Будь ловким»

Ребенок в паре с взрослым перебрасывают мяч друг другу. С целью усложнения постепенно увеличивается расстояние между играющими.

Упражнения и занятия на фитболе должны приносить удовольствие Вашему ребенку. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма. Фитбол - гимнастика поможет Вашему ребенку правильно развиваться.

Консультация для воспитателей

«Фитбол - гимнастика в ДОУ»

Цель: познакомить педагогов с фитбол-гимнастикой как средством развития физических качеств и укрепления здоровья детей.

Воспитатель МДОУ д/с "Солнышко"
Барашок Вероника Сергеевна.

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза.

Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Для организации фитбол-гимнастики необходимо создать следующие условия:

- наличие фитбол-мячей, ТСО;
- разработать конспекты занятий совместной деятельности; картотеки игр с фитболами; сценариев развлечений и соревнований;
- привлечение родителей;

Данная гимнастика может осуществляться с детьми от 3 лет (младшая группа) и до 7 лет (подготовительная к школе группа).

С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например, фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: вводная, основная и заключительная.

1) **Вводная часть** включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) **В основной части** занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) **Заключительная часть:** проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Этапы освоения упражнений с использованием фитболов.

I-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;
- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
- вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5–6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1–1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

II-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

– самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

– в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;
- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
- Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

III-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

– стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

– то же упражнение выполнять, сгибая руки;

– стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу.

Выполнить несколько пружинистых движений назад;

– лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;

– сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

– исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

– исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

IV-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

I. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

- Исходное положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.

- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая

выпрямлена вверх.

- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение – то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Методика проведения.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат»

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более

сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Используемая литература.

1. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.
2. Сайкина Е.Г. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» / Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. - СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
3. Хухлаева Д. В. Занятия по физической культуре: Кн. Для воспитателя детского сада/Д.В. Хухлаева – М., 1992.
4. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед.колледжей и училищ/ В.Н. Шебеко – Мн.: Университетское, 1998
5. Шишкина В.А. Движение + движения: кн. для воспитателя детского сада/В. А. Шишкина – М.: Просвещение, 1992.
6. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. -М.: «Скрипторий 2003», 2009.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2001.
8. Новикова Л. И. Программа по фитбол – гимнастике «Фитбол- гимнастика», 2015
9. Интернет-ресурсы: <https://www.maam.ru/detskijsad/spravochnik-dlja-vospitatelja-ispolzovanie-fitbol-mjacha-v-detskom-sadu.html>.