



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 117 «Теремок» (МАДОУ № 117)
665826, Иркутская область, г.Ангарск, 12а микрорайон, дом 16
Телефон/ факс 8(3955) 51-09-35,51-01-06,65-17-30
Телефон 8(3955) 55-17-46,55-17-43
Электронный адрес: dy117@mail.ru
Сайт: www.teremok117.ru

Утверждено
приказом заведующего
от 26.09.2022 г. № 7-ДО
на основании
решения Педагогического Совета
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хоппи – болл аэробика»
(секция «Хоппи – болл аэробика»)

Адресат программы:
обучающиеся 5-8 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев

Авторы-составители:
Андреева И. Г., инструктор по физической культуре МАДОУ № 117
Чернышева Л. Н., заместитель заведующего по ВМР МАДОУ № 117

Ангарск, 2022

Содержание

| | | |
|--------|--|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Актуальность | 3 |
| 1.2. | Отличительные особенности программы | 4 |
| 1.3. | Адресат Программы | 5 |
| 1.4. | Сроки освоения Программа | 5 |
| 1.5. | Цель, задачи Программы | 5 |
| 2. | Комплекс основных характеристик Программы | 6 |
| 2.1. | Содержание Программы. Описание разделов программы. Использование хоппи-болл для развития физических качеств обучающихся дошкольного возраста | 6 |
| 2.2. | Планируемые результаты освоения Программы | 15 |
| 3. | Комплекс организационно-педагогических условий | 16 |
| 3.1. | Учебно-тематический план содержания программы «Хоппи-болл-аэробика» | 16 |
| 3.2. | Календарный учебный график | 20 |
| 3.3. | Материально-технические условия реализации программы | 21 |
| 3.4. | Оценочные материалы | 22 |
| 3.5. | Методические материалы | 23 |
| 3.5.1. | Многофункциональное использование больших гимнастических мячей для активизации двигательной активности детей | 23 |
| 3.5.2. | Использование упражнений на хоппи-боллах для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся дошкольного возраста | 28 |
| 4. | Приложение | 33 |
| 4.1. | Образно-игровые упражнения с большим гимнастическими мячами | 34 |
| 4.2. | Использование больших гимнастических мячей при организации подвижных игр с детьми | 46 |
| 4.3. | Определение уровней самостоятельности дошкольников в двигательной деятельности | 51 |

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность.

Современный этап развития физической культуры характеризуется поиском эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся, что обусловлено его существенным снижением в последние годы.

В создавшейся ситуации возрастает роль физических упражнений в укреплении здоровья дошкольников, профилактике различных заболеваний, организации досуга, увеличении двигательной активности. Появляются новые виды оздоровительных занятий, которые пользуются популярностью среди обучающихся, их родителей и педагогов.

К одним из видов современных инновационных технологий относится фитбол-гимнастика. Упражнения фитбол-гимнастикой дают возможность изолированно воздействовать на различные группы мышц, вносят разнообразие в занятия и благотворно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата.

Фитбол представляет собой большой надувной мяч. Он может быть разных размеров, с ручками, и без них, а также разных цветов. Этот мяч способен выдержать достаточно большие нагрузки и является индивидуальным своеобразным тренажером. Упражнения с мячом могут выполняться в разных положениях в сочетании с разными двигательными действиями.

Лечебный эффект упражнений на мяче обусловлен биомеханическими факторами-это прежде всего воздействие колебания мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани. Положение занимающегося на фитболе отвечает требованиям сохранения правильной осанки-устойчивости и симметричности. Таким, образом, упражнения на фитболах являются средством коррекции различных типов нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях (А.А. Потапчук, М.Д. Дидур). (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003).

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

Научные и практические исследования по проблеме использования больших гимнастических мячей в работе с обучающимися отличаются разной направленностью. В практических рекомендациях Джоан Познер - Мейер, Филипповой Л., Жожовой Ю., представлены комплексы упражнений по формированию правильной осанки с применением больших гимнастических мячей; Овчинникова Т.С. предлагает авторские разработки по коррекции движений у дошкольников с проблемами в развитии, оптимизации психомоторного развития с помощью фитбол-мячей и т.д.

Программа Е.Г. Сайкиной «Танцы на мячах» направлена на развитие физических способностей, формирование правильной осанки, по средством выполнения различных музыкально-ритмичных, танцевальных упражнений,

композиций с использованием фитбол-мячей.

Однако полноценной программы работы по использованию больших гимнастических мячей с обучающимися дошкольного возраста к настоящему времени не сформировано.

Анализ изученной литературы, педагогического опыта позволяет выявить противоречие между необходимостью поиска новых форм и методов сохранения и укрепления здоровья обучающихся и недостаточной разработанностью вопросов в практике физического воспитания использования больших гимнастических мячей. Поиск путей разрешения данного противоречия составляет цель нашей программы «Хоппи - болл - аэробика».

1.2. Отличительные особенности Программы

В программе представлена поэтапная система работы использования больших гимнастических мячей для развития двигательных умений и навыков обучающихся дошкольного возраста. В содержание работы с обучающимися включены разнообразные образно-игровые упражнения и игры.

В разделе «Многофункциональное использование большого гимнастического мяча для активизации двигательной активности обучающихся» авторами определены приемы повышения эффективности использования большого гимнастического мяча (фитбола) для повышения интереса детей к занятиям физическими упражнениями.

Новизной содержания программы является разработка авторских подходов по разнообразным способам работы с большими гимнастическими мячами (мяч как предмет, опора, массажер, препятствие, отягощение, тренажер и ориентир).

Теоретической базой содержания программы являются научные труды, современные достижения педагогов – исследователей и психологов В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова; Ю.А. Лебедева, И.К. Шилковой; М.Ю. Картушина; О.Н. Моргуновой; Г.В. Каштановой; М.А. Руновой; Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной и др. в области разработки способов сохранения и укрепления здоровья детей, профилактики и укрепления (коррекции) опорно-двигательного аппарата.

1.3. Адресант Программы

Для обучающихся 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности. У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку. Для детей 6-8 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов обучаемых, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

1.4. Срок освоения Программы

Срок освоения Программы составляет 8 месяцев.

Режим занятий: обучающиеся 5-6 лет 25 мин. занятие, обучающиеся 6-8 лет 30 мин. занятие.

Общее количество часов составляет 32 учебных часа.

Форма обучения очная.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Хоппи-болл аэробика» осуществляется на русском языке.

1.5.Цель: развитие двигательных способностей (возможностей) обучающихся, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата обучающихся старшего дошкольного возраста с использованием нестандартного спортивного оборудования.

Задачи:

1. Повышение уровня двигательной активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся, профилактика нарушений осанки.

3. Развитие двигательной координации, выносливости, гибкости у обучающихся старшего дошкольного возраста.

Большое количество и разнообразие упражнений на фитболов позволяет использовать их для решения различных педагогических и оздоровительных задач в работе с обучающимися дошкольного возраста:

- для развития двигательных умений: навыков детей развития двигательных качества (сила, координация, равновесие)- гимнастические упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжки, общеразвивающих упражнения;
- для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата - упражнения лечебной физической культурой, направленные на профилактику с использованием фитболов;
- для развития ритмических возможностей обучающихся-игры, образно-игровые упражнения, ритмические упражнения, эстафеты и др.

2.Комплекс основных характеристик Программы

Содержание Программы. Описание разделов программы.

2.1.Использование хоппи-болл для развития физических качеств обучающихся дошкольного возраста.

Система физкультурно-познавательных занятий с использованием больших гимнастических мячей (фитболов) опирается на этапы формирования мотива деятельности (побуждение, реализация, закрепление, осознание), предложенные Е.И.Роговым, и включают в себя особенности формирования навыка деятельности с большими гимнастическими мячами, виды занятий, особенности развития и совершенствования самостоятельности обучающихся.

Физкультурно-познавательные занятия строились с учетом основных условий, которые обеспечивают положительный эмоциональный настрой, поддержание интереса, таким образом, способствуя формированию стойкого положительного мотива к занятиям физической культурой:

1. Вовлечение ребенка в процесс самостоятельного поиска и «открытия» новых движений, новых способов выполнения заданий, в решение задач проблемного характера.

2. Умелое сочетание усвоенного материала и нового, незнакомого.

3. Сочетание трудного, сложного материала с посильным. Слишком легкий, как и слишком трудный материал вызывают угасание интереса у обучающихся.

4. Стимулирование интереса обучающегося к деятельности путем вариативного использования разных видов оценки и самооценки, самоконтроля и контроля.

5. Многофункциональность, разнообразие спортивного оборудования и способов его использования.

6. Высокая заинтересованность взрослого.

Используются следующие виды физкультурно-познавательных занятий:

1. Обучающие. Их цель-постановка перед обучающимися познавательных задач, расширение и уточнений представлений о двигательной активности человека, о пользе физических упражнений, обучением новым физическим упражнениям, в том числе с использованием мячей.

2. Закрепляющие. Цель занятий-систематизация накопленного двигательного опыта, осмысление воспринятого материала и формирование первичных обобщений.

3. Учетно-контрольные. Их цель-определение наличия у обучающихся соответствующих представлений, умений и навыков. Такие занятия проводятся для уточнения и закрепления полученного двигательного опыта.

4. Комплексные занятия. Цель-сообщение обучаемым нового материала, повторение, закрепление и систематизация имеющихся знаний, применение двигательного опыта в практической деятельности.

Структура физкультурно-познавательных занятий с большими гимнастическими мячами включает в себя три части:

Первая часть, вводная, задача которой-положительный эмоциональный настрой на предстоящую деятельность, развитие внимания.

Используемые приемы: рассказ, беседа педагога с детьми о пользе физкультурных упражнений, проблемные ситуации, введение правил, образно-игровые упражнения, сюжетные игры, игры-манипуляции с фитболом, элементы ритуальной педагогики, психогимнастики (взаимное приветствие, круг приветствия и др.), включение обучаемых в планирование собственной деятельности на занятии.

Задача второй части-последовательное освоение способов действия, упражнений, игр и заданий на больших гимнастических мячах, развитие самостоятельности, двигательного творчества обучающихся.

Используемые приемы: практические и творческие задания (устные, по схемам, рисункам, мнемотаблицам и др.), деятельность обучающихся по определению задач (Чему ты сегодня хочешь научиться?), выбору оборудования, способа деятельности, партнеров, вида контроля, игровые и

имитационные упражнения, подвижные игры на мячах, корригирующие упражнения, игры на расслабление, игры-соревнования с использованием фитболов.

Третья заключительная часть предполагает анализ деятельности педагога и обучающихся, подведение итогов, обмен впечатлениями, элементы самооценки.

Используемые приемы: упражнения для релаксации, проектирование деятельности на последующие занятия, сюжетные игры на мячах, игры малой подвижности, самостоятельная двигательная активность на мячах, составление копилки любимых игр, упражнений и др.

Для успешного овладения физкультурными упражнениями с большими гимнастическими мячами можно использовать методы и приемы, предложенные Г.Г.Петроченко и А.М.Леушиной:

1. Краткое, четкое объяснение и показ в сочетании с анализом основных движений до начала его выполнения обучаемыми. Это способствует более активному и осознанному усвоению двигательных представлений.

2. Объяснения обучающихся о том, как они будут выполнять движения. Если они не могут охарактеризовать это упражнение, то изображают его.

3. Комментарий выполнения движения товарища, отметить, что в нем было правильно и что неправильно; сопоставить выполненное упражнение с образцом данным педагогом. Такое задание учит умению наблюдать, замечать, сравнивать, запоминать и сопоставлять правильные и ошибочные элементы движения, умению анализировать.

4. Самоанализ выполняемых упражнений, который содействует повышению качества движений и двигательной активности обучающихся на занятиях.

5. Подводящие или игровые подготовительные упражнения, обеспечивающие накопление детьми двигательного опыта.

Занятия на больших гимнастических мячах проводятся с обучающимися старшего дошкольного возраста, два раза в неделю по 20 -30 минут.

Цикл занятий разделен на **блоки**.

I блок формирует у обучаемых представление о физических свойствах и качествах мяча (фитбола). На первом этапе проходит обучение детей правильной посадке на мяче. Цель занятий состоит в умелом подборе мяча для каждого в зависимости от возраста и ростовых показателей.

Первое занятие с обучающимися проводится в виде беседы об оздоровительном эффекте упражнений с большими гимнастическими мячами, совместно с детьми составляются правила безопасности. На следующих занятиях проводятся игры и упражнения на освоение гимнастических мячей детьми как спортивного оборудования: игры-манипуляции с мячом, прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров, перебрасывание мяча друг другу, передача мяча друг другу, броски мяча, поглаживание,

похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы.

Игры с мячом типы «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч». Ввиду того, что большие гимнастические мячи являются травмоопасным оборудованием, адаптация к ним сложна. Необходимо предоставить обучаемому возможность получить максимально полное представление о предмете, для того чтобы он чувствовал себя безопасно в общении с ним. Для этого детям нужно самостоятельно поиграть с мячами, понаблюдать за тем, как это делают другие. Для первого знакомства лучше выбирать мячи большего диаметра, чтобы ребёнок не смог взобраться на него и упасть. Для того чтобы дошкольники легче освоили упражнения с мячами, можно проводить коллективные игры, например, перекачивание мяча ногами или руками из положения, сидя или лёжа на полу.

Дальнейшая работа направлена на обучение обучаемых правильной посадке на мяче. Обучение правильному положению на мяче и поддержанию равновесия должно осуществляться индивидуально или подгруппами. На первых организованных занятиях кроме инструктора по физической культуре должен присутствовать воспитатель или медицинская сестра. Страховка осуществляется взрослыми сбоку или сзади.

Продолжительность времени работы с мячом на первых занятиях составляет не более 5 мин - это связано со сложностью поддержания равновесия и изменения нагрузки на мышцы.

Подбор мяча.

При выборе мячей для занятий с обучаемыми дошкольного возраста следует соблюдать следующие правила: когда ребёнок сидит на мяче, угол между его голенью и бедром должен составлять 90 -100 градусов. Для детей 3-4 лет подходят мячи диаметром 45 см; 5-6 лет - 55 см.

Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре на полу расположены на ширине плеч, параллельно друг другу.

Рекомендуемые упражнения при обучении правильной посадке на фитболе:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: повороты головы вправо-влево; поочередное поднятие рук вперед -вверх- в стороны; поднятие и опускание плеч.

После освоения детьми правильной посадки на мяче, умения удерживать равновесие в занятиях можно вводить упражнения с различными и.п.

II блок Цель: овладение детьми основными исходными положениями фитбол-гимнастики.

1. Стоя с мячом:

- мяч в опущенных руках (рисунок 1.),
- мяч перед грудью в согнутых руках,
- мяч перед грудью в вытянутых руках,
- мяч над головой в вытянутых руках (рисунок 2.),
- мяч за головой, за головой в согнутых руках.



Рис 1.



Рис 2.

2. Присед с мячом:

- присед с опорой руками на мяч, колени в сторону,
- присед с опорой руками на мяч, колени вместе.

3. Сидя на мяче:

- сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук (рисунок 3.).

На первых занятиях проводится работа по закреплению и.п. сидя на мяче, тренировка обучаемых в правильной установке центра тяжести, через разнообразные игровые, образные упражнения. Начинать упражнения из исходного положения, сидя на мяче, следует с движений нижними конечностями, в дальнейшем это позволит ребёнку более уверенно чувствовать себя в этом положении и уменьшит усилия по поддержанию равновесия.

В положении сидя на мяче можно предложить ряд упражнений и движений, направленных на развитие вестибулярного аппарата, ориентацию тела в пространстве. В этом положении проводятся легкие подпрыгивания на мяче, прокатывание мяча вперёд - назад вправо - влево, движения таза. Все эти упражнения можно разнообразить, сочетая их с движениями рук, наклонами тела вправо - влево, поворотами.

- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, с различными положениями рук (рисунок 4.).

4. Сидя на полу:

- руки в упоре сзади, мяч между ног,
- руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче,
- сидя на полу, мяч перед собой на коленях,
- сидя на полу, мяч за спиной,
- сидя на полу, мяч поднят над головой,

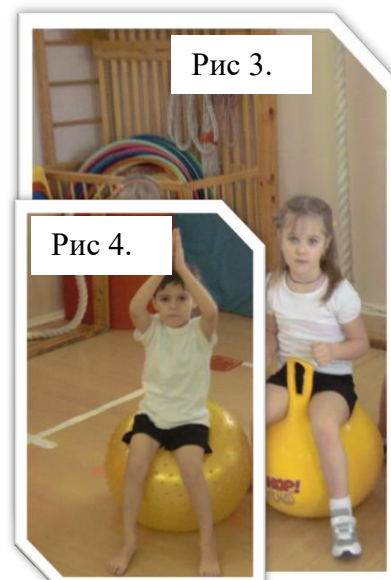


Рис 3.

Рис 4.

- сидя на полу, руки и ноги крепко обхватывают мяч, голова прижата к мячу.

5. Стоя на коленях с опорой руками на мяч. Упражнения в данном положении оказывают хорошее тонизирующее воздействие на слабые мышцы тела и ног. Педагогу необходимо следить, чтобы ребёнок при выполнении упражнений держал спину ровно.

6. Лежа на полу:

- лежа на полу, вытянутые ноги на мяче, таз опущен,
- лежа на спине, мяч удерживается стопами или коленями,
- лежа на спине, мяч удерживается руками на груди или животе,
- лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой,
- лежа на животе, мяч удерживается ногами,
- лежа на животе, мяч в вытянутых руках.
- лежа на боку, ноги на мяче.

7. Лежа на животе, на мяче (рисунок 5).

В этом положении можно выполнять движения, опираясь ногами и руками об пол. Уже само и.п., при котором тело ребёнка «обволакивает» мяч, вызывает хорошее растягивание мышц всей задней поверхности тела, улучшает функции равновесия и тренировку вестибулярного аппарата. При выполнении упражнений лёжа на животе или на спине, голова и позвоночник должны оставлять одну прямую линию, не допускается запрокидывание головы вперёд - назад, что связано с проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника у детей.



Рис 5.

В решении физических задач данного блока необходимо учитывать следующий алгоритм усложнения двигательного материала:

1. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

В среднем темпе можно выполнять движения руками: в стороны-вверх-вперед-вниз, 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.

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

Упражнение в поочередном выставлении ноги на пятку вперед, в

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

3. Сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения: наклоны вперед, ноги врозь; вперед к выставленной вперед ноге с различными положениями рук; 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 и.п.

Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок-шея -спина должны быть на прямой линии.

Лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «крылышки». Голову не поднимать.

Лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол, поочередные махи согнутой ногой.

4. Выполнение 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.

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

Третий блок. Цель: научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям детей. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Освоение техники выполнения физических упражнений на мячах начинается с наиболее простых, постепенно усложняя двигательный материал (ходьба с мячом в руках, бег с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук, прыжки с продвижением вперед и др.). На данном этапе в содержание занятий включаются разнообразные подвижные игры на мячах, корригирующие комплексы для укрепления осанки.

Тренировка по освоению комплекса упражнений на больших гимнастических мячах должна включать следующие этапы:

-обучение посадке и поддержанию равновесия на мяче;

-в исходном положении, сидя на мяче освоение движений основных групп мышц, начиная с упражнений для нижних конечностей, затем крупные и мелкие мышечные группы рук;

-выполнение упражнений «прыгая» на мячах (пружинящие движения,

без отрыва ног).

Каждые две-три недели обновляем 20-30% упражнений. Каждое упражнение начинаем с 3-4 повторений, постепенно увеличивая до 6-10 раз. Продолжительность занятий с использованием фитбол-мячей составляет для обучающихся 4-5 лет -20-25 минут, с обучаемыми 6-7 лет -30 мин.

Следующий этап (**четвертый блок**) работы с обучающимися отличается тем, что наряду с сложнокоординированными упражнениями в комплекс рекомендуется включать ритмические блоки, образно-игровые упражнения из различных исходных положений с мячом, подвижные игры, на развитие чувства равновесия, развитие координации движения, подвижные игры на мячах.

Цель: научить обучающихся выполнять физические упражнения с мячом и на мячах в комплексе, научить образным движениям с фитболами. На данном материале можно формировать сюжетные, игровые комплексы из различных образно-игровых упражнений с мячом и на мяче, варьируя их содержание в зависимости от возраста и подготовленности детей. Обучаемые выполняют упражнения по образцу, по схематическому изображению, по описанию, по заданию, по собственному выбору. В содержание занятия можно включать выполнение парных общеразвивающих упражнений, командных соревнований на мячах.

Осваивать прыжки на гимнастических мячах обучающиеся начинают без отрыва ног от пола, продолжительность прыжковых упражнений - не более 20 сек.

На физкультурных занятиях педагог активно использует разнообразные способы работы с мячом (мяч как предмет, опора, массажер, препятствие, отягощение, тренажер и ориентир), объединяя мячи с другими пособиями в определенные комплексы, такие как полоса препятствий, игровые дорожки и др. В содержание занятий включаются действия с разнообразными видами мячей (мяч с ручкой, без ручек, массажные с шипами, разного размера и т.д.).

Правила техники безопасности при организации занятий с мячами.

1.Подбирать мяч каждому обучаемому по ростовым показателям, так, чтобы при посадке на мяч, между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Для обучаемых 4-5 лет и 5-6 лет при длине рук - 46-55 см, диаметр мяча должен быть 45 см - 50 см, для обучаемых 6-10 лет при длине рук – 56-65 см.

2.Перед занятиями на мячах следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3.Надевать обучаемым удобную одежду, не мешающую движениям и нескользкую обувь.

4.Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5.Ни одно упражнение не должно вызывать боль или доставлять дискомфорт.

6.При выполнении упражнений лежа на мяче, не задерживать дыхание, а так же не злоупотребляем статическими упражнениями в исходном

положении лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

7.Выполняя упражнения, лежа на мяче голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

8.Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины, резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси могут повредить межпозвоночные диски. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10.На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

11.При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на пол следим за тем, чтобы ладони были параллельны и располагались на уровне плечевых суставов.

12.Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить детей само страховке (на одного занимающегося фитбол-гимнастикой нужна площадь не менее 5 м² . Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале).

Занятия с большими гимнастическими мячами нравятся практически всем обучаемым, однако, далеко не всем эти занятия полезны. Имеется ряд противопоказаний связанных с состоянием здоровья.

-нельзя заниматься на мячах сразу после перенесённого заболевания, или, если ребёнок плохо себя чувствует;

-нельзя заниматься на мячах со слабостью связочного аппарата, нестабильностью и патологически повышенной подвижностью позвоночника и суставов;

-не разрешается заниматься на мячах детям при черепно-мозговых травмах и перенесённых травмах позвоночника.

Следует обращать внимание на признаки физического неблагополучия обучающегося, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить занятие:

-изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребёнка;

-обильное потоотделение;

-поверхностное, аритмичное дыхание через широко открытый рот;

-потеря равновесия, резкая сторбленность, неуверенная походка;

-страх, сонливость, тусклый взгляд.

Физическое состояние обучающегося можно контролировать по степени учащения пульса, дыхания и по степени возвращения этих показателей к исходным величинам. В норме при физической нагрузке пульс дошкольников может учащаться на 25 -50 % по отношению к исходной величине, а дыхание на 4-6 раз в минуту. При этом данные показатели после

занятия должны вернуться к исходным величинам через 2- 3 минуты. Отклонениями от нормы считается учащение пульса более чем на 50% и увеличение показателей дыхания более 4 -6 раз в минуту.

2.2.Планируемые результаты освоения Программы.

В процессе занятий фитбол-гимнастикой обучающиеся (прогнозируемый результат):

- научится правильно сидеть, покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научится выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на фитболе, лежа на фитболе на спине, лежа на фитболе на груди, лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.;
- закрепит навык правильной осанки;
- разовьет физические качества (равновесие, гибкость).

3.Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебно-тематический план реализации содержания программы «Хоппи-болл-аэробики» для воспитанников 4-5 лет

| | Программное содержание | Методические рекомендации | кол-во часов |
|----------------|--|---|--------------|
| I блок | 1.Дать представления о форме и физических свойствах мяча среднего размера. | -игры на ознакомление с физическими свойствами мяча; -показ-презентация разновидностей больших мячей. -подбор большого мяча для каждого ребенка; -упражнения-прокатывания мяча среднего размера по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; -упражнения-передача мяча друг другу, броски мяча среднего размера; - подвижные игры с мячом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч». -отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; -передача большого мяча друг другу, броски; | 6 |
| | 2.Научить сохранению правильной осанки при посадке на большом гимнастическом мяче. | -тренировка и отработка посадки на мяче-сидя на мяче у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). -выполнение простых ОРУ сидя на мяче, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса: -повороты головы вправо-влево; -поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону; -поднимание и опускание плеч; -скольжение руками по поверхности мяча; -сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; -по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. | 6 |
| II блок | 1.Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | -упражнения в различных и.п. на мяче «Руки в стороны», «Приседания», «Шагаем по мячу», «Переходы», «Подними мяч», «Передача», «Перекат», «Полет» и др. -подвижные игры с мячом «Бег в рассыпную» и др. -упражнение в покачивании на гимнастическом мяче «Покачивание».- тренировка в правильной установке центра тяжести. | 4 |

| | | | |
|---------------|---|---|-----------|
| | 2.Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на гимнастическом мяче. | самостоятельно покачиваться на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая. игры и упражнения на освоение гимнастических мячей обучающимися, как спортивного оборудования. -упражнения при обучении правильной посадке на мяче. | 6 |
| Шблок | 1.Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. | -ОРУ с большими мячами из различных исходных положений; -ОРУ с мячами на различные группы мышц«Наклоны», «Пошагаем», «Выше ноги», «Покачаемся». | 3 |
| | 2.Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц. | -упражнения на расслабление; подвижные игры с мячами. | 2 |
| | 3.Совершенствовать «технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. | | 4 |
| | Итоговая промежуточная аттестация в форме тестирования. | | 1 |
| Итого: | | | 32 |

**Учебно-тематический план реализации содержания программы «Хоппи-болл-аэробики»
для воспитанников 6 -8 лет**

| | Программное содержание | Методические рекомендации | кол-во часов |
|-----------------|---|--|---------------------|
| I блок | 1.Формировать у обучающихся представление о физических свойствах и качествах мяча (фитбола). 2.Обучение детей принятию правильной посадке на мяче. 3.Подбор мяча для каждого обучающегося в зависимости от возраста и ростовых показателей. | -беседа об оздоровительном эффекте упражнений с большими гимнастическими мячами; -составление правил безопасности совместно педагога с детьми; -игры на ознакомление с физическими свойствами мяча; -показ-презентация разновидностей больших мячей. -игры и упражнения на освоение гимнастических мячей обучающимися, как спортивного оборудования. - игры-манипуляции с мячом. -подвижные игры с мячом типы «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч». | 6 |
| | | -подбор большого мяча для каждого ребенка; -упражнения при обучении правильной посадке на фитболе. | |
| II блок | Ознакомление детей с основными исходными положениями фитбол-гимнастики. | -упражнения и.п. сидя на мяче; -тренировка в правильной установке центра тяжести; -упражнение в покачивании на фитболе с опробованием установки; | 8 |
| | | -игровые, образные упражнения; - упражнения в подпрыгивании на мяче, прокатывание мяча вперед - назад вправо - влево, движения таза; | |
| | | -ОРУ с большими мячами из различных исходных положений; -ОРУ с мячами на различные группы мышц; -упражнения на расслабление; подвижные игры с мячами. | |
| III блок | Научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям обучающихся. | -игры и упражнения на развитие равновесия. -игры и упражнения на развитие координации движений; -игры и упражнения на укрепление различных групп мышц; | 8 |

| | | | |
|-----------------|---|--|---------|
| | Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием футбола в едином для всей группы темпе. | -упражнения ОРУ с различным исходным положением на мячах; -игровые, образные упражнения; -введение упражнений по схемам, карточкам; -подвижные игры на мячах; -упражнений «прыгая» на мячах (пружинящие движения, без отрыва ног). -игры-расслабления. | 4 |
| IV блок. | Научить детей выполнять физические упражнения с мячом и на мячах в комплексе, научить детей образным движениям с футболами. | -игры и упражнения на укрепление различных групп мышц; -упражнения ОРУ с различным исходным положением на мячах; -игровые. Образные упражнения; -введение упражнений по схемам, карточкам; -подвижные игры на мячах; -упражнений «прыгая» на мячах (пружинящие движения, без отрыва ног). -игры-расслабления. -ритмичные блоки на мячах; -образно-игровые упражнения из различных исходных положений с мячом, -подвижные игры, на развитие чувства равновесия, развитие координации движения, подвижные игры на мячах; -упражнения по образцу, по схематическому изображению, по описанию, по заданию, по собственному выбору; -упражнение в прыжках на мячах. | 6 |
| | Итоговая промежуточная аттестация в форме тестирования | | 1 |
| | Итого | | 32 часа |

3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график для обучающихся 4-5 лет

| Разделы | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1.Формирование представление о физических свойствах и качествах мяча (фитбола). | 2 | | | | | | | |
| 2.Обучение принятию правильной посадке на мяче. | 4 | 4 | 4 | | | | | |
| 3.Подбор мяча для каждого обучающегося. | 1 | | | | | | | |
| 4.Ознакомление детей с основными исходными положениями фитбол-гимнастики. | | 4 | 4 | | | | | |
| 5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. | | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итоговая промежуточная аттестация в форме тестирования | | | | | | | | 1 |
| Итого -32 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Календарный учебный график для обучающихся 6-8 лет

| Разделы | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|---|----------|----------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| 1.Формирование у представление о физических свойствах и качествах мяча (фитбола). | 2 | | | | | | | |
| 2.Обучение принятию правильной посадке на мяче. | 4 | | | | | | | |
| 3.Подбор мяча для каждого обучающегося. | 1 | | | | | | | |
| 4.Ознакомление | | 4 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| детей с основными исходными положениями фитбол-гимнастики. | | | | | | | | |
| 5.Выполнение основных динамических движений с мячом. | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 6. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 7. Выполнение физических упражнений с мячом и на мячах в комплексе. | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 8. Выполнение образных движений с фитболами. | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итоговая промежуточная аттестация | | | | | | | | 1 |
| Итого -32 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

3.3.Условия для реализации программы:

Помещение: спортивный зал.

Оборудование: большие гимнастические мячи-10-15 шт., большие массажные мячи-10-15шт., мячи с ручками по росту обучающихся -0-15шт., большие гладкие мячи н для игр и эстафет-10-15шт., мягкие модули, цветные ворота, круги для фиксации мячей, обручи с лентами и другое разнообразное оборудование используемое для обучения детей.

3.4.Оценочные материалы.

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Хоппи-болл аэробика проводится промежуточная аттестация в форме тестирования.

Задание для определения умения ребенка правильно сидеть, покачиваться и подпрыгивать на фитболах.

Игровое упражнение “Я лечу в ……………”

Дети двигаются по залу без мячей, по сигналу занимают места на мячах.

-низкий уровень (0)-ребенок прилагает большие усилия, чтобы усидеть на мяче во время выполнения упражнений, падает с мяча, не может удержать осанку. Двигается на мяче больше опираясь на ноги, чем на мяч.

-средний уровень (1)-ребенок выполняет упражнения, прилагая незначительные усилия для сохранения равновесия, свободно двигается на мяче, может выполнять повороты, не всегда контролирует осанку.

-высокий уровень (2)-ребенок выполняет упражнения на мяче легко, непринужденно, сохраняя равновесие, свободно выполняет повороты на месте, в играх движется быстрее остальных детей, может увернуться.

Задание для определения умения ребенка выполнять упражнения на больших гимнастических мячах в различных исходных положениях.

Детям в небольшой промежуток времени предлагается выполнить несколько подражательных движений из разных исходных положений. Например: “Елочка», «Лягушка», «Змея», «Паучок», «Аист» или “Бабочка, «Зайчик», «Гусеница», «Медвежонок», «Рыбка.”

низкий уровень (0)-ребенок прилагает большие усилия, чтобы выполнить упражнения, падает с мяча, не может удержать осанку.

-средний уровень (1)-ребенок свободно выполняет упражнения И.п. сидя на мяче, стоя около мяча, при выполнении ОРУ из и.п. лежа на мяче требуется помощь педагога.

-высокий уровень (2)-ребенок выполняет упражнения на мяче легко, непринужденно, сохраняя равновесие, свободно выполняет ОРУ из любых И.п.

Задание для определения развития гибкости.

Обучающийся становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Ребенок выполняет наклон вниз, не сгибая колен. Линейкой, поставленной перпендикулярно скамейки, определяется уровень развития гибкости:

-низкий уровень (0)-ребенок не дотянулся до скамейки;

-средний уровень (1)-ребенок дотянулся до скамейки-3см;

-высокий уровень (2)-ребенок дотянулся до скамейки-4см и больше.

Задание для определения развития равновесия.

Обучающийся занимает исходное положение-стоя, носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги и сохраняет равновесие. Время удержания фиксируется секундомером:

-низкий уровень (0)-ребенок не может поставить ноги в одну линию, не может удерживать равновесие;

-средний уровень (1)-ребенок ставит ноги правильно, удерживает равновесие 30 секунд-1 минуту;

-высокий уровень (2)-ребенок ставит ноги правильно (в одну линию), удерживает равновесие 1 минуту и более, при этом держит ровную осанку, глаза смотрят вперед.

Карта оценивания освоения Программы для обучающихся 5-6 лет.

| | Фамилия имя ребенка | Выполняет физические упражнения с разными мячами | Занимает правильную посадку на мяче | Умеет покачиваться на мяче | Умеет подпрыгивать на мяче | Выполняет упражнения на мячах из разных И.п. | Умеет сохранять равновесие |
|----|---------------------------|--|--|----------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |

Карта оценивания освоения Программы для обучающихся 6-8 лет

| | Фамилия имя ребенка | Выполняет физические упражнения с разными мячами | Занимает правильную посадку на мяче | Умеет покачиваться, подпрыгивать на мяче | Выполняет упражнения на мячах из разных и.п, в том числе образные | Участвует в п.играх с мячами | Умеет сохранять равновесие |
|----|---------------------------|--|--|---|--|------------------------------------|----------------------------------|
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| | | | | | | | |

12-10 баллов-высокий уровень

9-6- баллов-средний уровень

5-0-низкий уровень

3.5. Методические материалы

3.5.1. Многофункциональное использование большого гимнастического мяча для активизации двигательной активности обучающихся.

Фитбол по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, снаряд или опора и др.

Мяч как опора. Использование мяча как опоры предполагает выполнение различных упражнений в положении сидя верхом на мяче в различных исходных положениях: мяч под спину, под живот, под бок, под ноги (рисунок 6).

Комплексы упражнений на зависимости от поставленных подбора средств могут иметь различную направленность:

для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

для укрепления мышц брюшного пресса;

для укрепления мышц спины и таза;

для укрепления мышц ног и свода стопы;

для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

для формирования осанки;

для развития ловкости и координации движений;

для расслабления и релаксации как средство профилактики (рисунок 7,8).

Мяч как предмет. Фитбол-мяч является не только уникальным

оздоровительным «тренажером» и может использоваться как обычный мяч в эстафетах.

Как предмет (спортивный снаряд) мяч используется для выполнения общеразвивающих упражнений в различных исходных положениях; для формирования основных видов движения (броски, ловля, ведение, удары об пол, подбрасывание, метание) (рисунок 10).

Для устойчивости положения мяча можно расположить его внутри надувного круга, используя эту комбинацию в содержание вводной части занятия можно включать ходьбу, бег, прыжки между мячами, ходьбу с подниманием ног над мячом, прыжки на мячах между ними и другие задания (рисунок 9).

Мячи с ручками-хопы-применяются для

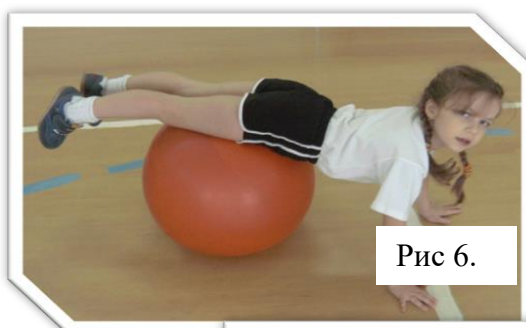


Рис 6.

живот,

мячах в
задач и



Рис 7.



Рис 8.



Рис 9.

выполнения гимнастических упражнений с предметами в различных исходных положениях. Данная модификация позволяет выполнять упражнения, оказывающие воздействие на различные мышечные группы. Ручка хопа, лежащая на полу, создает дополнительную опору и устойчивость, облегчая работу с ним.

Мяч как препятствие.

В комбинации с другим спортивным оборудованием



можно создавать спортивные снаряды для перешагивания,

перепрыгивания,

различных видов

прокатывания. В сочетании это представляет собой уникальную полосу препятствий.



1.Снаряд для подлезания (рисунок 11), изготовлен из четырех мячей с ручками, которые помещены в надувные круги для статичного положения. Между собой мячи соединены гимнастическими палками, под которые ребенок должен подлезть в ходе преодоления полосы препятствия. Рис 11. Гимнастические палки расположены сверху мячей между их ручками.

2.Снаряд для перешагивания (рисунок 12). Эту же конструкцию можно использовать для перешагивания. Препятствие можно упростить, оставив два мяча между которыми расположена гимнастическая палка.

Для создания полосы препятствий в физкультурном зале располагается несколько (3-4) таких конструкции друг за другом. Упражнение в основном движении можно выполнять поточно друг за другом, парами.

3. Снаряд для метания в цель (рисунок 13.14). Расположить мяч в горизонтальной плоскости (в баскетбольной корзине), с помощью маленьких мячей выбивать фитбол из корзины. Возможны различные вариации расположения мяча как мишени.



Рис 12.



Рис 13.

Рис 14.

Мяч как

тренажер-как амортизатор (для развития силы рук, ног (зажимы мяча), для развития координации, равновесия).

Упругие свойства фитбол-мяча используются в качестве сопротивления для развития силы.

Прокатывание большого мяча без ручек между предметами можно

использовать как тренажер для развития силы рук.

Упражнения на силу чередуем с упражнениями на растягивание и расслабление.

Мяч как массажер (рисунок 15). - (при выполнении упражнений в парах, один партнер на другом выполняет массажные движения в и.п. лежа) Большой гимнастический мяч с шипами- массажер для различных областей тела ребенка.

Хоппи-болл расположенный между двумя предметами (стульями, кубами и др.) может служить статичной опорой для ребенка при выполнении самомассажа: релаксационных упражнений и отдыха. Кроме того, положение сидя на мяче с шипами уже является вариантом массажа.

Мяч как ориентир (рисунок 16,17,18). Зрительные ориентиры помогают детям



уточнить направления движения разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют



обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях. Внешние качества мяча (цвет, форма, размер) являются преимуществом в использовании его как зрительного ориентира.

Для устойчивости положения мяч можно расположить внутри надувного круга, такая несложная комбинация дает широкие применения мяча как ориентира во время вводной части физкультурного занятия при выполнении разных видов строевых организации подвижных игр с мячами и на мячах.

Мяч как утяжелитель, отягощение (в руках, ногах, для укрепления различных мышечных групп). Масса фитбола позволяет применять его для отягощения.



Для использования гимнастического мяча в качестве утяжелителя предлагаются различные виды его переноса в сочетании с другими физическими упражнениями.

1. Перенос гимнастического мяча без ручки в обруче парами, одновременно выполняя ходьбу по мягким диском (можно использовать любое другое спортивное оборудование (рисунок 19).

2. Подъем гимнастического мяча без ручек помещенного в обруч несколькими детьми одновременно (рисунок 20).

3. Прокатывание большого мяча без ручек по наклонной поверхности (рисунок 21).

4. Ходьба с мячом в на вытянутых руках над головой (рисунок 22).

Рис 21.



Рис 22.



Рис 20.



Можно предложить

усложненный вариант ходьба по ограниченному пространству, ходьба и спуск по наклонной плоскости и др.

Данный подход расширяет границы использования больших гимнастических мячей на протяжении всего физкультурного занятия и не ограничивает действие с мячом выполнением только конкретных общеразвивающих упражнений.

Для повышения интереса и активизации занятий физическими упражнениями предлагаются следующие приемы эффективности

использования большого гимнастического мяча:

- создание эффекта новизны за счет обновления мячей, оборудования.
- объединение мячей с другими пособиями в определенные комплексы, такие как полоса препятствий, игровые дорожки.
- конструирование нетрадиционного оборудования с применением больших гимнастических мячей.
- размещение мячей (подвешивание, прикрепление) на стационарном и переносном оборудовании.

- различное пространственное расположение мячей, их рациональная смена, чередование.
- создание разных игровых зон для игр с мячами.

3.5.2. Использование упражнений на хопии-болл для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся дошкольного возраста.

Значительный вклад в разработку проблемы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей, внесли труды О. Н. Аксеновой, В. В. Анисимовой, А. П. Буровых, А. Д. Дубогай, В. В. Иковой, И. Д. Ловейко, А. Д. Рубцовой, А. М. Шлемина, Е. И. Янкелевич и др. по определению причин нарушения осанки и сводов стоп, организации занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия у детей; исследования Е. В. Брячиной, И. В. Булановой, Н. Т. Беляковой, Н. И. Бурмистровой, А. В. Добежина, И. Ю. Карпюк, Г. Г. Лукиной, Г. И. Нарскина, Б. П. Полецкого, А. Д. Рубцовой, А. М. Шлемина, З. М. Шубиной и др., посвященные выявлению наиболее эффективных средств и методов профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, а также разработке методики их использования в процессе физического воспитания детей.

Различные нарушения осанки, хотя и составляют группу функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата человека и не являются в полном смысле этого понятия заболеванием, однако, сопровождаясь нарушением функционирования ряда внутренних органов и нервной системы, создают для организма ребенка условия для развития целого ряда заболеваний, и в первую очередь заболеваний позвоночника. Осанку следует рассматривать как двигательный навык, образующийся по типу сложных условных рефлексов.

Работа по формированию правильной осанки отличается системностью и не должна ограничиваться локальной гимнастикой. Планирование двигательного материала по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях с использованием больших гимнастических мячей происходит в трех направлениях:

1. в специально выделенное время занятия (не более 5—10 мин), для решения задачи формирования навыка правильной осанки. Выполнение упражнений на выработку навыка правильной осанки.
2. в водной, основной части занятия для автоматизации правильной осанки, формирования сводов стоп (ходьба босиком по неровной поверхности и др.).
3. в содержании заключительной части занятия, позволяющей решать профилактические задачи (малоподвижные игры на мячах с сохранением правильной осанки, упражнения на расслабление, упражнение для самоконтроля правильной осанки).

В качестве средств профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях с фитболами могут быть использованы следующие

виды физических упражнений:

- статичные упражнения перед зеркалом. Обучающийся перед зеркалом, сидя на мяче, принимает правильную осанку, при этом педагог обращает внимание на положение головы, спины, лопаток, живота. Выполнять упражнение необходимо в прямой и боковой проекции.
- упражнения на удержание на голове различных предметов сидя на мяче, передвигаясь на мяче и др.
- упражнения в балансировке на мяче, стоя с мячом в руках. Для выработки правильной осанки необходимо развивать координацию, равновесие и балансировку.
- упражнения на самовытяжение и расслабление из различных положений с мячом, лежа на мяче и др.
- дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения можно выполнять в статичном положении или с различными движениями рук, ног и туловища.
- игровые упражнения и игры с мячами, направленные формирование навыка правильной осанки.
- ходьба со сменой направления, ходьба с препятствиями в виде фитболов для тренировки вестибулярного аппарата, ходьба с мячом над головой и др.
- упражнения в положении разгрузки позвоночника-лежа на спине, а животе, стоя на четвереньках и др.
- образно-игровые упражнения, танцевальные элементы с большими мячами.
- специальные корригирующие упражнения в различных исходных положениях с использованием фитболов.

Этапы работы по формированию навыка правильной осанки на физкультурных занятиях с использованием больших гимнастических мячей

| Этапы работы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата | Задачи работы | Содержание двигательного материала |
|--|---|--|
| Подготовительный этап (начальный). | 1.Формирование зрительного образа правильной осанки. 2.Овладение осанкой. 3.Устранение излишнего мышечного напряжения, скованности. | <ul style="list-style-type: none"> ● Оздоровительная беседа об осанке (какая осанка считается правильной). ● Упражнения в исходном положении сидя на мяче для проработки положения плечевого пояса и рук. ● Введение правил безопасности при выполнении упражнений для шейного отдела позвоночника. ● Упражнения в исходном положении сидя на мяче для шейного отдела позвоночника (наклоны, повороты, круговые вращения). ● Упражнения в исходном положении стоя с мячом с самоконтролем перед зеркалом. |
| Основной этап. | 1.Формирование правильной осанки в различных исходных положениях (на мяче, с мячом) и с различными движениями рук, с передвижением и остановками. 2. Автоматизация правильной осанки при сохранении контроля (образование двигательного стереотипа). | <ul style="list-style-type: none"> ● Простейшие упражнения на самовытяжение со страховкой взрослого. ● Упражнения с исходным положением на мяче с предметом на голове (мешочек, кубик). ● Упражнения с исходным положением лежа на мяче (на спине, животе, боком) и др. ● Упражнения на расслабление. |

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры с большим мячом. • Дыхательные упражнения, сидя на мяче. • Построения, перестроения, ходьба между мячами, с мячами, с мячом на вытянутых руках над головой и др. • Индивидуальные упражнения по карточке с самоконтролем перед зеркалом. |
| <p>Заключительный этап.</p> | <p>1.Совершенствование навыка правильной осанки в усложненных вариантах выполнения упражнений.</p> <p>2.Появление «чувства осанки», то есть умения восстанавливать правильную осанку в любых условиях.</p> <p>3.Тренировка силовой выносливости мышц.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на самовытяжение со страховкой взрослого. • Упражнения с исходным положением лежа на мяче (на спине, животе, боком). • Упражнения на расслабление. • Подвижные игры с большим мячом. • Дыхательные упражнения, сидя на мяче. • Индивидуальные упражнения по карточке с самоконтролем перед зеркалом. • Упражнения в различном исходном положении с мячом (отягощение). • Упражнения с мячами в сопротивлении. • Упражнения в передвижении на мяче с сохранением правильной осанки. |

ПРИЛОЖЕНИЕ

Образно-игровые упражнения с большими гимнастическими мячами

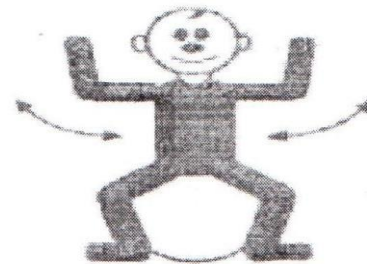
1.АИСТ.

Задача: развитие чувства равновесия, развитие координации движений, формирование правильной осанки.

Белый аист не устанет
Не одной ногое стоять,
Но когда весна настанет,
Он захочет полетать.
Крылья-паруса расправит,
Улетит на небеса,
Все его за это хвалят,
Вот какие чудеса.

Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках,

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие, на третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.



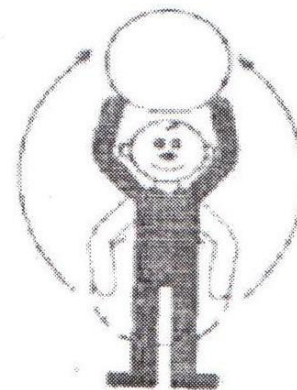
2.БАБОЧКА.

Задача: развитие силы грудных мышц, формирование правильной осанки.

Бабочка летает
Летом на ветру
Бабочка играет
С солнышком в саду.
За бабочкой капризной мне не

уследить,
Крыльев жест волшебный мне не повторить.

Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах, поднять вертикально вверх руки – «крылья».



3.БЕГ.

Задача: совершенствовать навык бега и тренировать координацию движений.

Я бегу, бью по мячу,
Футболистом стать хочу,-

Больше всех голов забить,
Как Пеле-великим быть
Стоя, мяч в опущенных руках. Бег на месте или с продвижением, мяч держать за ручки впереди себя, отбивать при беге коленями.

4.ВЕТОЧКА.

Задача: развитие боковых мышц туловища.

Веточка пушиста,
Пышный куст сирени.
До чего душистая,
Что ломать не смеем.

Веточка нарядная на ветру качалась,
Песенка весёлая пелась, не кончалась.

Сидя на мяче, выполняются наклоны вправо и влево, руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

5.ГУСЕНИЦА.

Задача: развивать подвижность во всех отделах.

Медленно гусеница
по листку ползет,
из пушинок путаницу
на спине везет.

Лежа на животе, мяч между стоп.

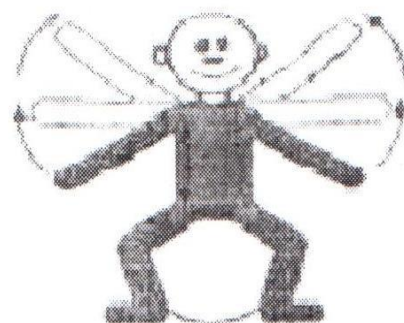
На первую строчку ползание по-пластунски вперед, на вторую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп (бревнышком), на третью строчку ползание по-пластунски,

На четвёртую строчку поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп и вернуться в исходное положение.

6.ЁЛОЧКА.

Задача: развивать подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укреплять косые мышцы живота.

Маленькая ёлочка,
Росла без печали.
Буйны ветры ёлочку
Ласково качали.
Закружили ёлочку зимние метели.
Каждую иголочку
В серебро одели.



Сидя на мяче, напряженные руки в стороны - «ёлочка».

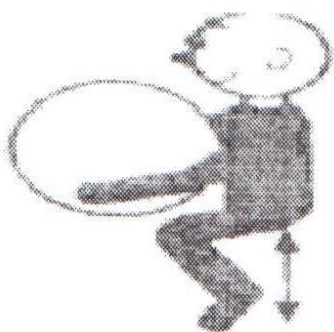
На первое четверостишие-выполнение поворота туловища вправо и влево, напряженные руки при этом в четырёх положениях:

- на первую строчку-в стороны-вниз,
- на вторую строчку-в стороны,
- на третью-в стороны-вверх,
- на четвёртую-вверх.

Во втором четверостишие руки мягкие, пластичные также находятся в четырёх положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчки руки переходят в исходное положение.

7.ЗАЙЧИК.

Задача: укреплять своды стопы, тренировать навык прыжков, развивать координацию движений.



Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка,
Дайте зайке лист капустный,
Самый ласковый и вкусный.
Стоя, мяч перед собой в руках.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью.

8.ЗМЕЯ.

Задача: укреплять разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренировать мышцы плечевого пояса.

По делам змея ползет.

говорят, ей не встает,

Все в лесу её боятся,

Лучше вовсе не встречаться.

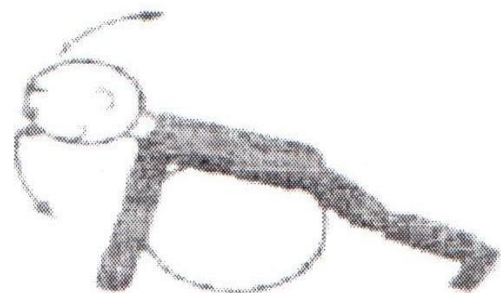
Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить.

-на вторую-потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову,

-на третью строчку - повороты головы вправо-влево,

-на четвёртую - вернуться в исходное положение.

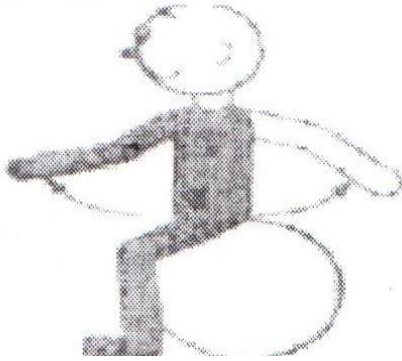


9.КАЧЕЛИ.

Задача: развивать чувство ритма, координацию движений, укреплять мышцы плечевого пояса рук, предупреждать плоскостопие.

Качаются качели, поставь ноги на носки.

Вверх-вниз летят они.



До неба долетели,

Попробуй, догони.

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

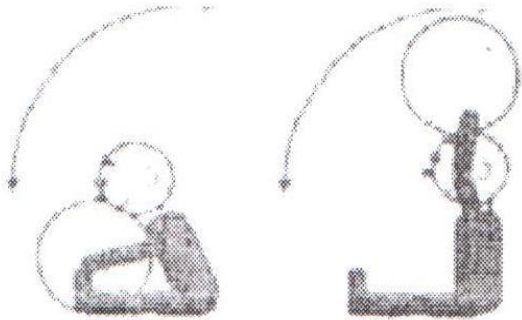
Прокатываясь на мяче вперед, поставь ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем, прокатываясь на мяче назад, поставь ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой

амплитудой движения, энергично.

10.КНИГА.

Задача: укреплять мышцы передней брюшной стенки и развивать координацию движений.

Книжки мальчики листают,



Книжки девочки читают,

Книжки дети берегут,

Ну, а мышки их жуют.

Лежа на спине, на полу, мяч в вытянутых руках над головой.

В первом четверостишии поднять ноги и достать стопами мяч, на вторую строчку вернуться в

исходное положение.

11.КОЛЕЧКО.

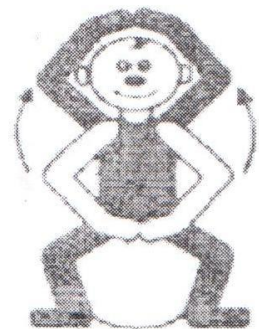
Задача: развивать подвижность в плечевых суставах, вырабатывать чувство ритма и пространства.

У меня колечко,
А на нем сердечко,
Я его храню, я его люблю.

Выйду на крылечко,
Брошу в сад колечко;
Пусть дружок найдет
И скорей придет.

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

На первую строчку поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх;



-на вторую строчку опустить руки вниз ладонями в исходное положения;

-на третью и четвёртую строчки быстро поднять руки и сцепить их вверху, посмотреть глазами на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепить их за спиной. Выполнить по два раза.

12.ЛИСИЧКА.

Задача: развивать подвижность туловища и укреплять мышцы плечевого пояса.

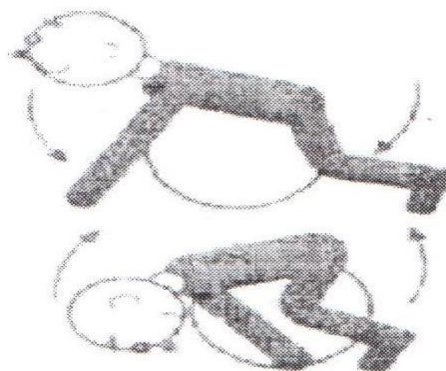
Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая сестричка
Хвостиком махала.
А за ней собака,
Злые забияки.-
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.
Сидя на мече, движения тазом вправо-влево.

13.ЛЯГУШКА.

Задача: развивать подвижность в тазобедренных суставах, корригировать деформацию стоп, формировать навык правильной осанки.

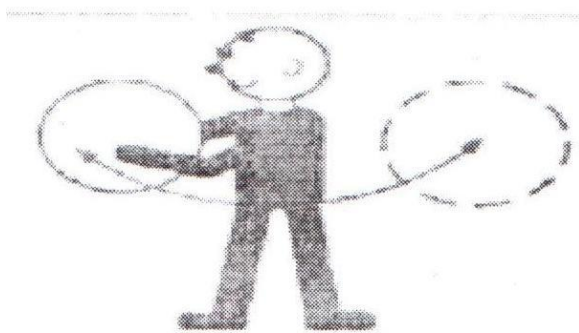
Квакала и лягушки:
Песенку свою
Я с моей подружкой
Тоже подпою.
Красота на озере,
Лилии цветут,
В лягушачьей опере
Сто певцов поют.

Лежа на мече, на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. Сделать толчок ногами перекаат мяча с упором на руки, затем вернуться в исходное положение.



14.МАЯТНИК.

Задача: развивать подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укреплять мышцы верхних конечностей.



Качаться я весь день подряд
Для вас, ребята, очень рад.
Я-маятник-тредяга,
Хоть и устал, бедняга!

Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках.

На первые две строчки мяч в вытянутых руках справа, затем влево выполнять по два раза в каждую

сторону.

На вторые две строчки, мяч в руках над головой, наклоны туловищем вправо и влево, выполнять по два раза в каждую сторону.

15.МЕДВЕЖОНОК.

Задача: укреплять внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формировать правильную осанку.

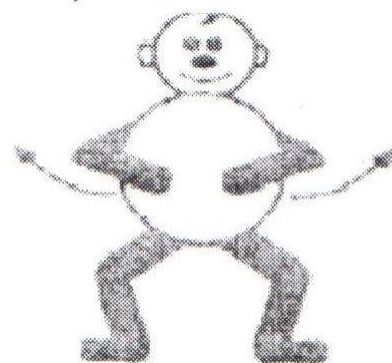
Медвежонок косолап.

Ходит в перевалку,

От его когтистых лап

Улы все вповалку.

Стоя, мяч в согнутых руках перед собой. Ходить в разных направлениях на наружный свод стопы с правильной осанкой, обхватив мяч руками.



16.МУРАВЕЙ.

Задача: укреплять мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.

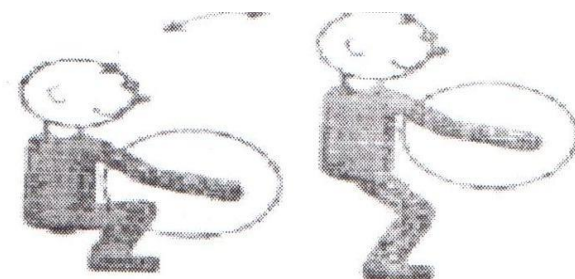
Муравьишка - труженик

Строит муравейник,

День клониться к ужину,

Завтра понедельник.

Стоя, мяч перед собой на полу. Глубокие приседания на носках, колени в сторону, руки на мече.



17.НОСОРОГ.

Задача: укреплять разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренировать мышцы плечевого пояса.

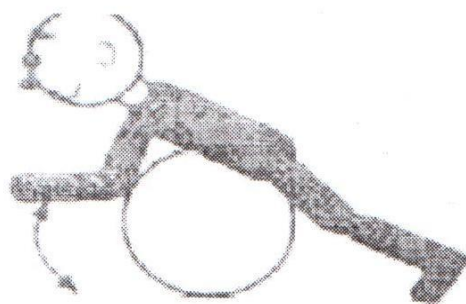
Очень страшен носорог:

У него огромный рог,

Только он достойный,

Добрый и спокойный.

Сидя, на мяче. На первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу



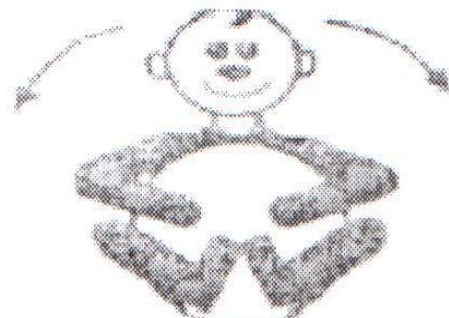
в ритм слов вперед-назад; на третью и четвертую строчку - отжимания от пола, лежа на спине.

18.ОРЕШЕК.

Задача: Развивать подвижность в тазобедренных суставах, укреплять мышцы тазового дна, формировать навык правильной осанки.

Наш орешек не простой,
Он волшебный, золотой,
Исполняет все желанья,
Выполняет заданья.

Сидя на полу, «обнимая» мяч руками и ногами-«орешек».выполнить покачивание из стороны в сторону, голова лежит на мяче.



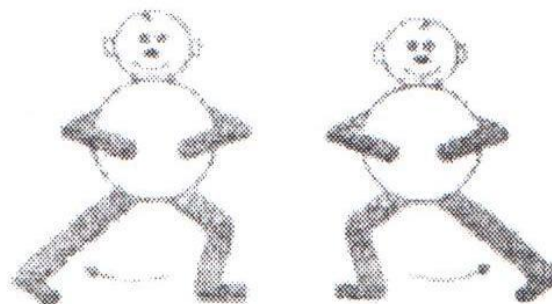
19.ПАУЧОК.

Задача: развивать подвижность в тазобедренных суставах.

Паучок в углу сидит,
Из угла на мух глядит,
Дожидаюсь ужина,
Доплетает кружево.

Присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону, руки опираются на мяч.

Перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв исходное положение на другой ноге. Выполнить в каждую сторону по два раза.



20.ПТИЦА.

Задача: развивать подвижность в плечевом суставе и формировать навык правильной осанки.

Птицу в клетку не сажай,
Отпусти её на волю, добрым слово провожай, путь летает в поле.

Сидя на мяче, руки опущены вниз. Выполнить маховые движения обеими руками одновременно-«большие крылья».



21.ПЧЁЛКА.

Задача: развивать подвижность в плечевых и лучезапястных локтевых суставах, развивать силовую выносливость мышц плечевого пояса.

Мохнатая пчёлка
Крыльями жужжит,

Над цветком душистым медленно кружит,
Целый день летает,
Мед собирает.

Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах.

На первые строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу, на последние две строчки руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

22.РАК.

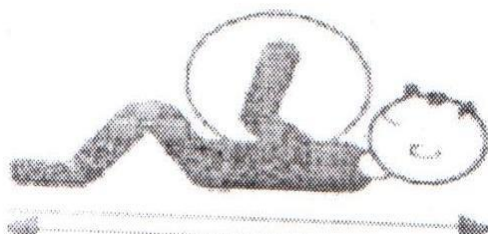
Задача: укреплять мышцы спины, брюшного пресса, растягивать и расслаблять грудные мышцы.

Рак в воде речной живёт,
Ходит задом наперёд,
Кто его не знает,
Пусть не проверяет.

Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью.

На первые две строчки - скольжение спиной по полу вперёд ногами, на вторые две строчки - в обратном направлении.

При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад.



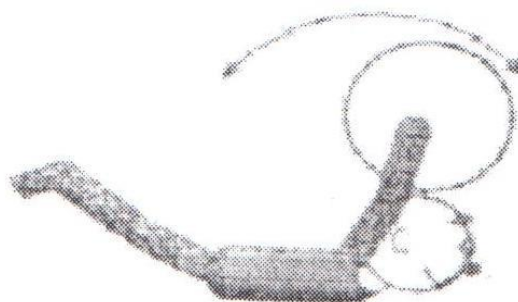
23.РЫБКА.

Задача: укреплять разгибатели спины.

В колыбельки рыбка,
Колыбелька-зыбка,
На волне качается,
В сети попадается.

Лежа на животе, мяч в вытянутых руках. На первую строчку поднять ноги, на вторую строчку поднять плечи и руки с мячом,

На третью и четвёртую - покачивающие движения туловища вперёд-назад. При выполнении упражнения не запрокидывать голову назад.



24.УЛИТКА.

Задача: развивать силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бедёр.

Улитка, улитка, ты куда ползёшь?

Зачем хрупкий домик на спине несёшь?

Иду на угощение в зелёный бор,
Домик на спинке несу, чтоб не



забрался вор!

Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам.

Ползание, лежа на животе вперёд и назад с одновременными движениями рук.

25.ЯЩЕРИЦА.

Задача: укреплять мышцы спины, живота и брюшного пояса.

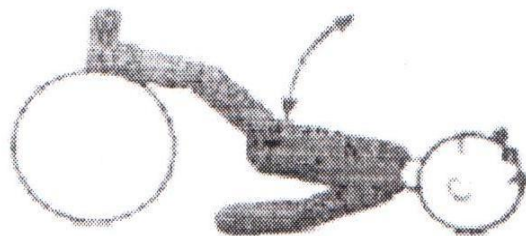
Ящерица-не тужи,

Где пропал твой хвост, скажи,

Мы тебя жалеем, обижать не смеем.

Лежа на спине, на полу, вытянутые ноги на мяче.

Приподнять таз и удерживать его в соответствии со стихотворной фразой.



26.УДАВ.

Задача: укреплять мышцы брюшного пресса и плечевого пояса.

Удав кольцом свернулся

И медленно ползёт, то хвост свой перегонит,

То всё наоборот.

Удаву интересно

С хвостом своим гулять,

Ах, это так приятно с самим собой играть.

Лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках.

На первые две строчки сделать группировку, то есть мяч прижать коленями, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза. На следующие две строчки сделать поворот «брёвнышком» вправо. То есть полный оборот вокруг своей оси.

В четверостишие всё то же, только с поворотом влево.



27.КОШЕЧКА.

Задача: формировать естественные физиологические изгибы, укреплять мышцы брюшного пресса и тазового дна.

Киска Маркизка

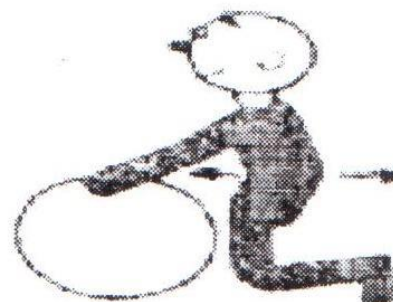
Кланяется низко,

Лезет под забор,

За сметаной вор.

Стоя на коленях, руки на мяче.

Кошечка «ласковая» -прогнуть спину, кошечка «сердитая»-выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперёд.



28. СТРАУС.

Задача: развивать подвижность плечевого пояса, расслаблять верхнюю порцию трапецевидной мышцы.

Страус всех смелее-

Раз, два, три,

Страус всех умнее-

Посмотри,

Он в любой погоде

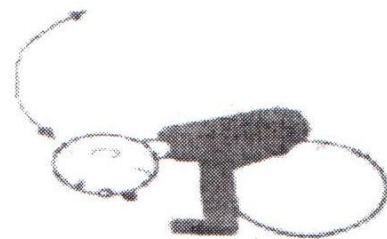
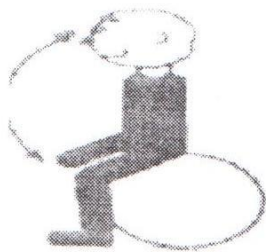
Знает толк.

Ну, а гром лишь, грянет-

Голову в песок.

Сидя на мяче, руки
опираются на колени.

На первые две строчки
поднимать и опускать
надплечья. На последние две
строчки выполнить наклон вперёд,
обхватив руками мяч.



29. ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ.

Задача: тренировать разгибатели спины, развивать координацию движений.

Ну, посмотрите-ка, я хороша,

Есть когти, крылья-добрая душа.

Ночью летаю, днём тихо сплю,

Кошек уважаю, но их не люблю.

Сед за мячом, руки на мяче.

Из исходного положения, прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в исходное положение, повторить четыре раза.



Журчит вода, ручей журчит.

О чём сказать он нам спешит?

Поможет мостик перейти

Через ручей друзьями в пути.

Сидя на мяче, руки вниз.

Сидя на мяче, переступая ногами вперёд, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами вернуться в исходное положение.

Повторить четыре раза.

30. МОСТИК.

Задача: укреплять мышцы брюшного пресса, увеличить гибкость грудного отдела позвоночника.

31.ГОРКА.

Задача: укреплять мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей.

Нам про край всё знать пора-

Вот долина, вот гора.

Между этих грозных гор.

Уместился косогор.

Нам узнать охота:

Где же здесь болото?

Лежа спине, на полу, прямые ноги
на мяче.



Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, затем вернуться в исходное положение.

Использование больших гимнастических мячей при организации подвижных игр с обучающимися дошкольного возраста.

Игра занимает важнейшее место в жизни дошкольника. Среди множества детских игр особое внимание уделяется подвижным играм, которые разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры умеют сюжет, роли, правила, в других играх предложены только двигательные задания, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В-третьих, действия играющих обусловлены тестом, определяющим характер движений и их последовательность.

Использование хопши-болов в подвижных играх усиливает терапевтический эффект и придает играм творческий характер. Следует отметить, что эффективность этих игр обуславливается не только содержанием, но и в большей мере организацией, методикой их проведения, в которой учитываются индивидуальные особенности, смена периодов двигательной активности, интервалы для отдыха и дифференцированной оценки деятельности детей.

1.ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ.

Игра на концентрацию и переключение внимания.

Дети на мяче сидят лицом к педагогу в три или четыре ряда в шахматном порядке и под счёт или под музыку на начало каждого такта повторяют различные движения, которые показывает взрослый.

Далее задается одно движение, которое повторять запрещено. Тот кто делает запрещенное движение выходит из ряда.

Можно детям предлагать назначать «запрещенное» движение.

2.ЗАПОМНИ ДВИЖЕНИЕ.

Четверо детей сидят на мячах и делают по очереди по своему желанию какое-либо движение. Они повторяют движения под музыку четыре раза. Остальные дети должны запомнить, что они делали.

Затем всем детям в определенно заданном темпе предлагается выполнить четыре раза движения в произвольном порядке. Например, сделай как Коля, как Вова и т.д.

3.СЛУШАЙ КОМАНДУ.

Упражнение на переключаемость внимания и развитие основных движений.

Дети прыгают на мячах в рассыпную. Педагог говорит: «зайчик»-дети прыгают вокруг своих мячей на двух ногах, «лошадки»-дети садятся на свои мячи и сохраняя баланс, поочередно стучат по полу каждой ногой, «раки»-дети идут спиной назад, мяч прокатывая слева от себя, «птицы»-дети, сидя на

мяче, активно делают маховые движения руками, при этом стараются не отрывать ягодицы от мяча и сохранять равновесие, «аист»-останавливаются, одну ногу ставят на мяч и замирают, отведя напряженные руки в стороны.

Все команды подаются детям в произвольном порядке. В дальнейшем задания можно варьировать и усложнять.

4.«СТОП, ХОП, РАЗ».

Игра на концентрацию внимания, дети прыгают на мячах в рассыпанную по залу, на сигнал «Стоп» останавливаются и стоят на протяжении 3 секунд. На сигнал «хоп» ложатся животом на мяч (руки согнуты в локтях, пальцы в стороны, коленями ног обхватить мяч) и делают перекаты с ладоней на стопы, на сигнал «раз» - поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Игры выигрывает тот, кто ошибается.

5.КОМАРЫ И ЛЯГУШКИ.

Мячи свободно лежат на полу.

Дети – «комары» свободно летают по залу, а педагог проговаривает с лова.

Сел комарик под кусточек,
На еловый на пенечек,
Спрятал ножки под листочек.
Спрятался!

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

6.ПУТЕШЕСТВИЕ.

Дети сидят на мячах в кругу, имитирующий аэродром, ведущий произносит «Я лечу в....., всех возьму с собой». Дети, оставив мячи, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т.д.), водит детей в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребенок, который остался без мяча становится ведущим.

7.ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ.

Дети-«пингины» бегают свободно по залу, мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны по залу. Ведущий «охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их, если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом ногами пола, то ловить его запрещается.

8.БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА.

Играют две команды детей. Каждая команда-это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они

удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда. Неразорвавшая «гусеницу», не потерявшая мяч.

9.КОСМОНАВТЫ.

Играют две команды. Дети строят две ракеты.

Все мячи располагают в два ровных ряда. Все дети свободно маршируют по залу. Проговаривая слова

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
На какую захоти
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по свои ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше всех «пробудет в полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

10.БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ.

Мячи врассыпную лежат по залу, на один меньше чем игроков. Все дети «зайцы» бегают по залу, по команде педагога «все в дом»-дети садятся на любой из мячей. «бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяча. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

11.ПУСТОЕ МЕСТО.

Играющие сидят на мяча по кругу.

Ведущий прыгает за спинами детей и проговаривает:

Вокруг домика хожу
И в окошечко гляжу
К одному я подойду
И тихонько постучу
Тук-тук-тук....

Ребенок. Кто пришел?

Ведущий. (называет имя ребенка).

Ты сидишь ко мне спиной,

Побежим-ка мы с тобой.

Кто из нас молодой

Прибежит домой?

Ведущий и выбранный ребенок прыгают в разные стороны вокруг круга-кто быстрее займет пустое место.

12.ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ.

Выбирается один ребенок «лиса», задача которого переловить всех

других детей-«тушканчиков». Педагог объявляет «день», и тогда все дети прыгают на своих мячах по залу. Как только звучит команда «Ночь»-все замирают. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

13.УТКИ И ОХОТНИКИ.

Двумя полосками на полу с одной стороны обозначается «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидят охотники. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до камышей, педагог при этом произносит следующие слова

Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать уток своим мячом.

14.ЗАЙЦЫ И ОГОРОДНИК.

Игра проводится на мячах. Ведущий ребенок – «огородник»-стоит в центре круга.

Огородник. Зайцы, вы куда пропали?

Зайцы. Мы в капусте отдыхали.

Огородник. А листочки не поели?

Зайцы. Только носиком задели.

Огородник. Вас бы надо наказать.

Зайцы. Так попробуй нас догнать.

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

15.ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКА.

Длинной веревкой посередине зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети-«лягушки» прыгают на мячах вокруг болота и проговаривают:

Мы весёлые лягушки,

Мы зелёные квакушки,

громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква.

Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова «цапли», которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю

целиком я их глотаю.

Вот он, лягушки.

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,
я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих «лягушек».

16.ПРЕМУДРЫЙ КАРАСЬ.

Игра на внимание, ориентировку в пространстве и ловкость.

Дети сидят на мячах на одной стороне зала (рыбки). «Пескарь» сидит в середине. Дети говорят:

В воде водится пескарь,
Он конечно рыбий царь,
Но его мы проведем, в плен к нему не попадем.

После этих слов «рыбки» должны переплыть на противоположную сторону. «Пескарь» пятнает их.

Определение уровней самостоятельности дошкольников в двигательной активности (И.М. Воротилкина).

| Уровень | Поведение детей | Выполнение упражнений | Подвижные игры | Физкультурные занятия |
|---------|--|--|--|--|
| высокий | <p>Обучающиеся общительны, любят играть со сверстниками, сами приглашают детей для совместного выполнения физических упражнений по схемам, для подвижных игр.</p> <p>Охотно соглашаются с другими предложениями, но в тоже время могут отказать, если заняты другой, более интересной работой.</p> | <p>Уверенно, точно выразительно выполняют упражнения по схемам, используют необходимый спортивный инвентарь</p> <p>Проявляют творчество при составлении простых вариантов знакомых упражнений с мячами и игр, проявляют интерес к замыслам других детей.</p> <p>Через движения передают своеобразие конкретного образа, стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <p>Стремятся к самоконтролю и самооценке.</p> | <p>Знают много подвижных игр.</p> <p>Способны привлечь внимание и организовать знакомую подвижную игру.</p> <p>Выполняют правила игры, следят за выполнение правил другими детьми.</p> <p>придумывают новые варианты игр с мячами.</p> <p>игру доводят до конца, критически относятся к себе и другим.</p> <p>Отношения с детьми, в основном доброжелательные: приходят на помощь, передают свой опыт, осуществляя взаимообучение, сравнительно легко вступают в контакты.</p> | <p>Используют физкультурное оборудование и инвентарь, выполняют упражнения по схемам, приглашают детей для совместного выполнения физического упражнения.</p> <p>могут организовать подвижную игру, следят за выполнением правил, составляют варианты знакомых игр и упражнений.</p> |

| | | | | |
|----------------|--|---|---|--|
| <p>средний</p> | <p>Дети с интересом относятся к играм со сверстниками. К детям относятся доброжелательно, замечают и ценят их внимание. Договариваясь о выполнении упражнения, игры, дети чаще соглашаются с другими, реже сами что-либо предлагают и советуют. В знакомой обстановке действуют уверенно; в незнакомой-теряются. Мало вносят разнообразия в игру. При выполнении упражнений используют уже знак.</p> | <p>Правильно выполняют большинство физических упражнений, но не всегда проявляют должное усилие. Умеют оценивать движения сверстников, иногда замечают ошибки. Но самоконтроль и самооценка не постоянны.</p> | <p>Знают несколько подвижных игр. Способны организовать подвижные игры или упражнения с небольшой группой детей. В подвижных играх справляются с ролью водящего, стараются не нарушать правил прислушиваются к оценке играющих и становятся более внимательными. Интерес к физическим играм устойчивый.</p> | <p>По просьбе педагога могут провести физкультминутку. Не прилагают должного усилия при выполнении упражнений, поэтому при выполнении сложных упражнений допускают ошибки.</p> |
| <p>низкий</p> | <p>На предложение совместной деятельности со сверстниками отвечают положительно, но, выполняя задания, сосредотачивают внимание на собственных действиях, часто не</p> | <p>Во время выполнения физического упражнения или игры мало разговаривают с детьми, не советуются, отвлекаются, отказывают в помощи товарищу, даже если об этом попросит воспитатель. Если соучастник</p> | <p>Неуверенно выполняют сложные упражнения, допускают ошибки. Не замечают ошибок своих сверстников и собственных. Нарушают правила в игре,</p> | <p>подражают детям при выполнении физкультминутки. Малоактивны, невнимательны, неуверенны при выполнении физических</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|------------------------------|
| | <p>замечают действий других.</p> <p>Невнимательны, не задумываются над тем, что им нужно для правильного выполнения физического упражнения. Любят наблюдать за действием своих сверстников, но в то же время пассивны к предложениям и советам (могут иногда выразить согласие кивком головы).</p> | <p>оказывается более сильными по уровню самостоятельности, то они ему подражают, становятся более активными, по его просьбе оказывают помощь и пытаются согласованно действовать, хотя это не всегда получается. Если же соучастник примерно такого же уровня самостоятельности, то дети, как правило, теряются и даже не ищут выхода, так как не знают, что делать. В результате дело остается незаконченным или небрежно выполненным.</p> | <p>увлекаясь процессом. Слабо контролируют способ выполнения упражнений. Не обращают внимания на качество движений. Затрудняются в оценке движений как своих, так и сверстников. Допускают нарушение правил в подвижных играх, чаще всего из-за недостаточной физической подготовленности. Знают мало игр, затрудняются в объяснении игровых правил другим. При условии помощи и контроля педагога действуют в игре результативно.</p> | <p>упражнений, пассивны.</p> |
|--|--|---|--|------------------------------|

