

**IX Всероссийский фестиваль методических разработок  
"Конспект урока"  
февраль - апрель 2017 г.**

*Островская Светлана Николаевна*

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Москвы «Школа №1494» группы дошкольного образования*

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ «ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА ВДВОЕМ» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Одной из форм приобщения детей к физической культуре с передачей родителям практических навыков общения с детьми является организация индивидуальных занятий «Фитбол - гимнастика вдвоем», на которых происходит тесное взаимодействие ребенка, родителя и воспитателя по физической культуре.

Мяч - фитбол по своим свойствам многофункционален и может использоваться как предмет, тренажер или опора. Упражнения на фитболах выполняются из разных исходных положений. А помощь взрослого (родителя) в паре с ребенком придает занятию положительный эмоциональный фон, бодрое, радостное настроение.

Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.



Как правило, сидеть на таком предмете, как фитбол, получается исключительно с ровной спиной, поэтому такие упражнения способствуют улучшению осанки и очень полезны для позвоночника [3]. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча, улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах. Это способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

*Цель:* Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.

*Задачи:*

*Образовательные:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат с помощью фитболов, создание мышечного корсета, для поддержания правильной осанки.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

*Развивающие:*

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

*Воспитательные:*

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

*Оборудование:* коврики на каждого участника, фитболы по количеству детей, кегли – 10 шт., гимнастическая скамейка, обручи – 12 шт., баскетбольный мяч, баскетбольная сетка, мат – 2 шт.

*Место проведения:* физкультурный зал.

***Ход занятия:***

*Вводная часть:* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы. Ходьба скрестным шагом, змейкой между кеглями.



Бег обычный, галопом вперед, подскоки. Ходьба и перестроение в пары: ребенок и взрослый.

*Методические указания:* Во время ходьбы спину держать прямо, смотреть вперед. Во время бега дыхание произвольное через нос.

*Основная часть.* ОРУ с фитболами:

### **1.«Подними мяч».**

И.п.: о.с., фитбол в руках у ребенка, взрослый стоит за ребенком.

В.: 1-2- ребенок приподнимается на носках, поднимая мяч вверх, передает взрослому.

3-4-взрослый берет мяч из рук ребенка, а ребенок опускается на полную стопу и опускает руки вниз;

5-6 – ребенок поднимается на носки, поднимая руки вверх, а взрослый передает ребенку мяч;

7-8 – и.п.

*Методические указания:* Дыхание произвольное, при передаче мяча смотреть на мяч. Повторить 6 раз.

### **2. «Петрушка».**

И.п.: ребенок сидит верхом на мяче, взрослый стоит за спиной ребенка.

В.: ребенок одновременно разводит руки вверх, в стороны и ноги в стороны, пятками упираясь в пол; взрослый, стоя за спиной ребенка, страхует, поддерживая его за руки.

*Методические указания:* Спину держать прямо, сохраняя равновесие. Повторить 6-8 раз.

### **3. «Мостик».**

И.п.: ребенок, сидя на полу, упор рук сзади, стопы ног находятся на фитболе.



В.: 1-3 – ребенок приподнимается в тазобедренном суставе, удерживаясь стопами на фитболе. Взрослый стоит рядом и страхует ребенка, помогая ребенку сохранять равновесие;

4 – и.п.

*Методические указания:* Понимаясь в тазобедренном суставе до горизонтального положения, упираться стопами в фитбол, сохранять равновесие. Дыхание произвольное. При выполнении упражнения поясничный отдел позвоночника не должен прогибаться [2].

**4. «Крокодил».** И.п.: ребенок лежит животом на фитболе, взрослый страхует, стоя рядом.

В.: 1-2- «крокодил ползет вперед» - ребенок передвигает руками вперед, мяч прокатывается у него под животом, взрослый держит ребенка за ступни ног;

3-4 – «крокодил возвращается» - ребенок передвигает руками назад, мяч прокатывается от ног к животу, взрослый поддерживает ребенка за ступни ног.

*Методические указания:* Добиваться полного выпрямления тела ребенка, сохранять равновесие, удерживая тело в горизонтальном положении. Повторить по 4 раза вперед и назад.

**5. «Играем с мячом».** И.п.: ребенок и взрослый, лежат на животе лицом друг к другу, на небольшом расстоянии друг от друга, ноги прижаты к полу, мяч в руках у ребенка.

В.: 1-2- ребенок приподнимает верхнюю часть туловища и бросает мяч взрослому;

3-4- взрослый, приподнимая верхнюю часть туловища, бросает мяч ребенку.

*Методические указания:* Ноги от пола не отрывать, голову не опускать. Повторить по 5 раз каждому участнику.



**6. «Передай мяч»** И.п.: лежа на спине, ребенок и взрослый головой друг к другу, руки вдоль туловища, мяч зажат в ногах у ребенка

В.:1-2- ребенок, поднимая ноги с мячом, передает его взрослому и опускает ноги. Взрослый, подняв ноги, забирает мяч у ребенка, опускает ноги с зажатым между ног мячом.

3-4 – взрослый поднимает ноги с мячом и так же передает его ребенку.

*Методические указания:* Руки от пола не отрывать, стараться удерживать мяч ногами. Повторить по 5-6 раз каждый [4].

*Поточный метод:*

1. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки;
2. Кувырок вперед (страховка взрослого);
3. Забрасывание мяча в баскетбольную сетку;
4. Прыжки «классики» (обручи лежат на полу в шахматном порядке).

*Заключительная часть.*

Игра **«Поймай мяч»**. Дети ложатся на спину, согнув ноги в коленях, в ряд на коврики, взрослый встает напротив ребенка с фитболом в руках. По команде взрослый бросает мяч ребенку, а ребенок должен ногами (ступнями) оттолкнуть мяч обратно взрослому. В конце можно подвести итоги, кто меньше всех терял мяч.

Игра **«Не урони мяч!»** Все играющие сидят по кругу, чередуясь - взрослый и ребенок, упор рук сзади. Игру начинает взрослый, зажав мяч-фитбол между ног, передает мяч по кругу. Кто уронит, выходит из игры и выполняет сидя на фитболе прыжки (взрослый страхует).

*Усложнение:* можно менять направление в любой момент, любому играющему, можно ускорять темп.

*Правила:* мяч не терять, на спину не заваливаться, работают одни ноги.



*Релаксация:* под звуки спокойной музыки [1], все участники, ложась, расслабляются, закрыв глаза. Восстановление дыхания.

### ***Литература и интернет источники***

1. Звуки природы [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://xmusik.me/search/q/1\\_m8xbXo5cOR\\_YvVRpKAs8iC0KDct8BNpNmm9bfgi8Keh538tbo/](https://xmusik.me/search/q/1_m8xbXo5cOR_YvVRpKAs8iC0KDct8BNpNmm9bfgi8Keh538tbo/) (дата обращения 06.04.2017).

2. *Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.* Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.: Издательство «Речь», 2002. 176с.

3. *Сухачева О.* «Фитбол – что это такое? Как заниматься на фитболе эффективно?» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://fb.ru/article/159966/fitbol---chto-eto-takoe-kak-zanimatsya-na-fitbole-effektivno> (дата обращения 06.04.2017).

4. *Щербаков В.П.* Физическая культура от трех до восемнадцати лет: Учебно-методическое пособие // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве»/ Отв.ред. Л.Е. Курнешова - М.: Центр «Школьная книга», 2006.-272с.

