

## ФИТБОЛ-АЭРОБИКА (ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

Акимова С. В.,  
воспитатель по физкультуре  
первая квалификационная категория  
ГБОУ СОШ № 904, г. Москва

*Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.*

### Конспект аэробного занятия на фитболах для детей старшего дошкольного возраста

#### Задачи:

- воспитательные: развитие интереса к занятиям по аэробике; эстетическая обстановка;
- оздоровительные: формирование систем и функций организма, укрепление здоровья (оптимальность физической нагрузки, двигательной активности), формирование правильной осанки, развитие гибкости;
- образовательные: формирование двигательных умений и навыков (усвоение задач)

#### Вводная часть

Сидя на мяче:

1–8 — вдох-выдох;

## *Методическая копилка*

2,3-8 — обхватить голову руками, наклоны головы вправо-влево;

4,5-8 — руки на пояс, повороты головы вправо-влево;

6,7-8 — руки на плечи, руки вверх — и. п. (пружиним на мяче);

8,9-8 — руки перед грудью, на два счета — рывки руками перед грудью; на следующие два счета — поворот вправо, рывки прямыми руками назад; тоже влево.

10,11-8 — руки на поясе, пружиним на мяче. На счет «раз-два» — руки вперед — в стороны; «три-четыре» и. п.

12,13-8 — руки на поясе, пружиним на мяче. На счет «раз-два» — правая нога вперед на пятку, «три-четыре» и. п.; тоже левой ногой

14,15-8 — комбинируем 10,11,12,13 восьмерки вместе

### **Основная часть**

#### Лежа на мяче:

1,2,3-8 — стоя на коленях, корпус на мяче. Прокатываемся вперед, выпрямляя ноги, но не отрываем носки от пола; и. п.

4,5,6-8 — мяч под бедрами, руки на полу. Выполнять отжимания (стараться локти сгибать как можно ниже); и. п.

7,8,9-8 — и. п. тоже. Сгибать колени и подкатывать мяч к груди; и. п.

#### Лежа на полу:

10,11,12-8 — ноги прямые, пятки на мяче, руки в стороны. На 1-2 поднять корпус, 3-4 — и. п.

13,14,15-8 — ноги согнуты в коленях, пятки на мяче, руки в стороны. Подтянуть пятками мяч как можно ближе к пояснице; и. п.

16,17-8 — лежа на полу, обхватить мяч стопами, руки в стороны. На 1-2 поднять ноги вверх, 3-4 — и. п.

18,19,20-8 — лежа на полу, ноги вместе, руки сверху с мячом. На 1-2 — руки вперед, 3-4 — и. п.

21,22,23,24-8 — лежа на полу, ноги вместе, руки сверху с мячом. На 8 счетов круговые движения руками вправо, тоже влево.

### **Заключительная часть**

#### Стретчинг (растяжка)

1. И. п. — стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное. Также в другую сторону.

## Методическая копилка

2. И. п. — левую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

3. И. п. — сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах (растягиваются мышцы спины). Держать 8–10 сек.

4. И. п. — сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И. п. — упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не поднимать. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И. п. — лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо. Правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не поднимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и. п.. То же в другую сторону.

7. И. п. — лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и. п. То же с другой ноги.

8. И. п. — лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении 8 сек. То же с другой ноги.

9. И. п. — наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек.

10. И. п. — выпад правой ногой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10 сек. То же с другой ноги.

11. И. п. — сед ноги врозь, согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек. То же с другой руки.

