

ФИТБОЛ-МЯЧИ

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

А.С. Мюссе

Число здоровых детей с каждым годом уменьшается. Более 60% детей дошкольного возраста нашей страны обладают функциональными отклонениями в состоянии здоровья, а у 35–40% отмечаются хронические заболевания. Ведущее место по распространённости среди детей 6–7 лет занимают болезни нервной системы (30–40%), костно-мышечной системы (30–40%), органов дыхания (20–25%), сердечно-сосудистой системы (10–25%) [4,17].

На протяжении ряда лет, занимаясь физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, обратили внимание на прогрессирующее ухудшение здоровья дошкольников, связанное с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата (далее ОДА) у детей.

Работая в ДОУ и решая проблему увеличения объёма учебно-познавательной нагрузки за счёт снижения уровня двигательной активности, приводящую к ухудшению уровня здоровья и функциональным изменениям ОДА у детей, мы выявили явное **противоречие** между снижением интереса к занятиям по физической культуре и спортом и естественной потребностью дошкольников к движению.

Поэтому очень важно оказать воздействие на формирующуюся осанку и стопы в дошкольном возрасте. Чем раньше начнутся профилактика и коррекция различных видов нарушения осанки и деформации стоп, тем больше вероятность того, что в школе у ребёнка не возникнет проблем с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах. С целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физической деятельности особую актуальность приобретает поиск

средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребёнка.

Для профилактики и коррекции нарушений ОДА нами для работы взята методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которых была уже оценена ранее на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах Санкт-Петербурга. [10, 14].

В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике и медицине. Имея определённые свойства, они призваны решать оздоровительные, коррекционные и дидактические задачи.

Нельзя не отметить и то, что мяч по своим свойствам многофункционален, может быть использован как:

1. Тренажёр (для развития силы рук, ног (зажимы мяча), для развития координации);
2. Опора (в положении сидя на мяче, в различных исходных положениях лёжа);
3. Предмет (для общеразвивающих упражнений в различных исходных положениях; для формирования основных видов движения (броски, ловля, ведение и др.);
4. Массажёр (при выполнении упражнений в парах, один партнёр на другом выполняет массажные движения в и.п. лёжа);
5. Отягощение (в руках, ногах, для укрепления различных мышечных групп, формированию и коррекции фигуры). [14, 21].

Кроме того, упражнения на фитбол-мячах, способствуют:

- укреплению мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, мышц ног и свода стопы;
- увеличению гибкости и подвижности в суставах,
- развитию функции равновесия и вестибулярного аппарата, ловкости и координации движений, подвижности и музыкальности;
- формированию правильной осанки;
- снятию напряжения, обеспечивают расслабление и релаксацию,
- профилактике различных заболеваний ОДА, внутренних органов. [18, 22]

Фитбол-мячи могут быть использованы для профилактики укрепления опорно-двигательного аппарата.

Особенности занятий с фитболами

Фитболы появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность. Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры». Занятия с применением гимнастических мячей имеют свои особенности, в отличие от традиционных занятий по физкультуре:

— **нестабильная опора** постоянно вынуждает ребёнка, в целях сохранения равновесия, уже в позиции «сидя на мяче» включать в работу те или иные группы мышц. Сознательно включать в работу нужные мышцы ребёнок, в силу своих возрастных особенностей, пока не может. Все требуемые движения он выполняет непроизвольно, на невключённых мышцах, используя махи, силу инерции и другие компенсаторные возможности. Работа же на подвижном, постоянно «желающем» его уронить мяче усложняется тем, что ребёнок вынужден балансировать, играть с мячом, пытаясь на нём удержаться;

— **эмоциональное воздействие**: мяч — это игрушка, он партнёр, он красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребёнком;

— **цветовое воздействие**: с помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние детей. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит Ф. Биррену. Так, чёрная и коричневая окраска снарядов создаёт впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и жёлтый цвета. Для повышения активности отдела вегетативной нервной системы, стимуляции, тонизирования иммунитета, укрепления памяти, зрения, придаче бодрости, улучшению цвета кожи используют тёплые цвета (красный, оранжевый). Кроме того, тёплые цвета оказывают *эрготропное влияние*. Этот цвет выбирают обычно активные дети с холерическими чертами. При использовании холодных цветов (синего, голубого, фиолетового) необходимо учитывать то что, с одной стороны эти цвета нормализуют деятельность сердечной системы, а с другой снижают скоростно-силовые качества. Они оказывают *трофотропный эффект*, т.е. успокаивают. Эти цвета обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Зелёный и жёлтый цвета нормализуют сердечную деятельность и центральную нервную систему, стабилизируют артериальное давление, расслабляют, снимают напряжение, помогают при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени. Эти цвета способствуют проявлению выносливости; [2, 14, 20]

— **вибрационное воздействие** области низкочастотного спектра частот:

1. Механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация — возбуждающе.
2. Механическая вибрация низкой частоты *обладает обезболивающим действием*, активизирует регенеративные процессы, поэтому может применяться в процессе реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
3. Вибрация, передающаяся на мокроту, разрывает её связи и тем самым *улучшает реологические свойства, что способствует более лёгкому откашливанию*. Этот физиологический эффект может использоваться для лечения детей с заболеваниями легких.
4. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, невралгии.
5. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Следовательно, правильная посадка на фитболе будет способствовать формированию навыка правильной осанки. Благодаря этому будет выравниваться косолежущее положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в груднопоясничном отделе позвоночника.
6. Фитбол-мяч создаёт оптимальное условие для единственно правильного положения позвоночника и обеспечивает постоянный массаж межпозвоночных дисков, поэтому во время применения их в качестве стульев у детей и взрослых значительно снижается нагрузка на позвоночник, повышается работоспособность. Регулярное использование фитбола и выполнение методических рекомендаций по их применению обеспечит профилактику и лечение многих видов заболеваний. [2, 14, 21]

Проведённая на экспериментальных площадках Нижегородского института работа по внедрению коррекционно-развивающих программ показала, что (по данным специалистов-кинезиологов) способность мышц, несущих ответственность за статику (осанку) ребёнка, произвольно напрягаться значительно возрастает после растягивающих упражнений. Именно на *растягивание мышц* (помимо

укрепления) направлена большая часть упражнений на мячах. [20]

Фитбол-мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

Фитбол-мяч является не только уникальным оздоровительным «тренажёром», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Таким образом, применение фитбол-мячей в физкультурно-оздоровительной работе помогает не только избирательно воздействовать на организм ребёнка, влияя на физическое развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, но повышает двигательную активность, самостоятельность и желание заниматься физическими упражнениями.

При планировании физкультурно-оздоровительной работы использовали стандартное спортивное оборудование и нестандартное, включая эти средства в разные формы работы по физическому воспитанию. Количество занятий с использованием фитбол-мячей изменялось в зависимости от того, какое это занятие и для каких целей используется мяч.

Разработка конспектов

При разработке конспектов занятий корригирующей гимнастикой с использованием фитбол-мячей следуем рекомендациям педагогов-практиков [6, 7, 11, 14, 16, 22]:

1. Учитываем индивидуальные возможности детей, показатели развития физических качеств, рекомендации врача.
2. Подбираем фитбол-мяч каждому ребёнку по росту: для детей 4 – 5 лет и детей 5 – 6 лет при длине рук — 46 – 55 см, диаметр мяча должен быть 45 см — 50 см, для детей 6 – 10 лет при длине рук — 56 – 65 см — 55 см; для детей ростом от 150 – 165 см, при длине рук — 66 – 80 см нужен мяч диаметром 65 см.
3. Организуем безопасную среду для занятий с фитбол-мячами.
4. Следим, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
5. Соблюдаем основные принципы обучения и воспитания.
6. Во время занятий исключаем быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Так как резкие повороты, скручивание, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабиль-

ность позвоночно-двигательных сегментов. А интенсивное напряжение мышц может вызвать нарушение кровообращения.

7. При выполнении упражнений в положении лёжа мы исключаем упражнения на задержку дыхания, а так же не злоупотребляем статическими упражнениями в и.п. лёжа на животе, так как длительное повышение внутри-брюшного давления ухудшает кровообращение.

8. При выполнении упражнений в положении лёжа на животе и лёжа на спине, стараемся, чтобы голова и позвоночник составляли одну прямую линию.

9. Во время выполнения упражнений на фитбол-мяче, обращаем внимание на то, чтобы мяч не двигался, за исключением упражнений, где необходимо прокатывать и перемещать его.

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

11. Следим за техникой выполнения упражнений, соблюдаем приёмы страховки и учим 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).

12. На каждом занятии стремимся к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Для этого используем музыкальное сопровождение, сказочных героев. Кроме того прививаем эстетику выполнения упражнений, для этого обращаем внимание детей на правильное и качественное выполнение упражнений.

13. Упругие свойства фитбол-мяча используем в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу чередуем с упражнениями на растягивание и на расслабление.

14. С целью формирования коммуникативные умения у детей используем упражнения в парах, подвижные игры, командные соревнования.

15. Занятия корригирующей гимнастикой проводим не менее 2 раз в неделю. Так как от длительности применения физических упражнений, зависит восстановление нарушенных функций. Положительный результат возможен лишь при многократном повторении упражнений.

16. Каждые две-три недели обновляем 20 – 30% упражнений.

17. Каждое упражнение начинаем с 3 – 4 повторений, постепенно

увеличивая до 6 – 10 раз.

18. Продолжительность занятий по корригирующей гимнастике с использованием фитбол-мячей составляет для детей 4–5 лет — 25–30 минут, с детьми 6–7 лет — 30–35 мин.

Занятия с фитболами

Занятия с фитбол-мячами напоминают классическое занятие по физической культуре со строгой *трёхчастной формой*, с решением задач, имеющими общее и специальное воздействие на организм ребёнка.

Вводная часть (10–15% продолжительности всего занятия), где мы создаём положительный эмоциональный фон, психологическую установку, помогаем функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, кроме того включаем упражнения способствующие формированию правильной осанки и правильной установке стоп.

Основная часть (70–80% времени), где мы решаем задачи, направленные на развитие двигательных навыков и умений, формирование физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности (включаем выполнение специальных корригирующих упражнений индивидуально в течение 5 мин.).

Заключительная часть (10–15% времени), направленная на постепенное снижение функциональной активности организма, включаем игры и упражнения на восстановление дыхания, самомассаж и упражнения на расслабление.

Методика обучения

Для качественного проведения занятий по корригирующей гимнастике с детьми дошкольного возраста с использованием фитбол-мячей мы следуем *методике обучения* технике упражнений с фитбол-мячами, рекомендованной педагогами-практиками Гулай М.В., Ключевой М.Н. Медведевой М., Барановой В., Рыбниковой О.С. и другими, которая делится на четыре этапа.

На первом этапе процент упражнений с фитболами на протяжении всего занятия составляет 20–30%.

Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучать правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе).

На первом этапе обращаем внимание, на то, чтобы структура занятий включала разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5–6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц с фитболами и без них.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Второй этап включает упражнения в положении сидя на мяче, элементы стретчинга и расслабления с использованием фитболов. Количество упражнений с фитболом в процентном отношении увеличивается до 60–70%.

Основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе следим, чтобы дети имели постоянный контакт с поверхностью фитбола. Увеличиваем объём упражнений на фитбол-мяче. Начинаем изучать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

На третьем этапе занятие строим по фронтальному способу организации.

Основные задачи:

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбол-мячей в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Четвёртый этап

Основная задача направлена на совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.

Утренняя гигиеническая гимнастика с использованием фитбол-мячей направлена:

- на переход организма ребёнка от сна к бодрствованию, через движение с мячом;

- на оздоровление, укрепление организма, развитию двигательных и психических качеств ребёнка;
- на формирование правильной осанки.

В структуру УГГ включаем: ходьбу, бег, комплексы упражнений с фитбол-мячами, подвижную или малоподвижную игру с фитбол-мячом, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и растяжку позвоночника на мяче.

Индивидуальные занятия с использованием фитбол-мячей направлены на отработку каких-либо двигательных действий с мячом, на укрепление мышечного корсета, на коррекцию осанки, на снятие психоэмоционального напряжения.

В самостоятельной двигательной деятельности используем фитбол-мячи для:

- развития двигательных качеств у детей;
- расширения двигательного стереотипа у детей;
- поддержания интереса к упражнениям и играм с фитболами;
- побуждения детей к проявлению самостоятельности, творчеству, активности;
- формирования привычки к здоровому образу жизни;
- снятия психоэмоционального напряжения.

Спортивные праздники и развлечения

Фитбол-мячи используем в таких формах организации физкультурно-оздоровительной работы для закрепления определённых навыков и умений, поднятия общего эмоционального настроения, а также как показательное выступление с фитбол-мячами для родителей.

Кружковая работа «Ритмическая гимнастика»

Используем фитбол-мячи при выполнении музыкально-ритмических композиций с детьми старшего дошкольного возраста.

Домашние задания с использованием фитбол-мячей.

«Растём»

И.п. — о.с. мячик внизу.

1 – 2 — подняться на носки, мяч поднять вверх, вдох.

3 – 4 — и.п. выдох (6 раз).

«Силачи»

И.п. — широкая стойка.

1 – 3 — наклон вперёд, руками надавить на мяч.

4 — и.п. (8 – 10 раз).

«Прятки»

И.п. — широкая стойка, ноги врозь, мячик на полу, руками придерживаем мяч.

1 — присесть, «спрятаться за мяч».

2 — и.п. (8 раз).

«Шалашик»

И.п. — стоя ноги вместе, мяч в руках перед собой.

1 – 2 — подняться на носки, развести пятки в стороны и опустится в таком положении на пол.

3 – 4 — подняться на носки, соединить пятки и вернуться в и.п. (10 – 15 раз).

«Аист»

И.п. — сидя на мяче.

1 — поднять левую (правую) ногу перед собой, руки в стороны.

2 — вернуться в и.п. (4 – 5 раз).

«Логочка»

И.п. — лёжа на мяче, на животе, руками слегка касаться пола.

1 – 7 — покачивание вперёд-назад, ногами и руками помогать, отталкиваться от пола.

8 — И.п. (6 – 8 раз).

«Поплаваем»

И.п. — то же, стопами упираемся об пол, руки согнуты перед собой.

Плавательные движения руками движения рук (от себя и на себя), по 8 – 10 раз. Стараться удержаться на мяче.

«Поиграем в футбол»

Упражнение выполняется в парах.

И.п. — сидя, напротив друг друга, руками упираемся сзади.

1 – 2 — прокатываем левой ногой мяч партнёру.

3 – 4 — назад.

5 – 8 — то же правой ногой (1 мин).

«Кошечка»

И.п. — стоя на четвереньках.

1 – 2 — прогнуть спину в поясничном отделе, голову подать назад — «добрая кошка».

3 – 4 — сделать спину дугой — «злая кошка».

5 – 6 — потянуться, выпрямить руки вперёд и перейти в положение седа на ноги.

Игровой самомассаж «Милые ножки»

И.п. — ребёнок лежит на полу, родитель стоит.

— *Ласково, нежно его приласкаем* (с боку мяч лежит на спинке ребёнка).

— *С мячиком весело мы поиграем* (выполняем прокатывание мяча вперёд-назад).

— *Будем весело мы его катать* (руками немного надавливаем).

— *Чтоб удовольствие получать* (усиливаем действие массажа).

Новые приключения Буратино

Программное содержание:

1. Совершенствовать навыки бега и различные виды ходьбы (гимнастическим шагом, высоко поднимая колени, змейкой).

2. Закреплять умения в ползании, подлезании, перебрасывании мяча способом: из-за головы, используя фитнес-мячи, в ведении мяча вокруг ориентира; умения прыгать с продвижением вперёд.

3. Развивать и укреплять мышцы спины, рук, формировать правильную осанку.

4. Способствовать развитию силы, ловкости, координации, внимания, ориентировки в пространстве, логическому мышлению.

5. Воспитывать у детей интерес к действиям с мячом, элементарные представления о доброте, внимании к окружающим.

6. Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

Материалы и оборудование: игрушка Буратино, фитбол-мячи (по количеству детей), волейбольная сетка (или верёвка), 2 узкие доски, 2 стойки, карточки-схемы с ОРУ и основными движениями, ориентиры с цифрами, ориентиры по станциям, обручи ($d = 50$ см., по количеству мячей), магнитофон, аудиокассета, свисток, подарки от Буратино.

Ход занятия

I. Организационный момент

Педагог: Ребята, посмотрите, перед вами — красивые мячи, которые заскучали и ждут, когда с ними начнут играть. Поиграем?

Дети: Да.

II. Подготовительная часть

Построение в шеренгу

Педагог: Подождите. У нас сегодня гость из далёкой сказочной страны, а зовут его...

Дети: Буратино!

Педагог, показывая куклу Буратино, говорит:

Был у Карло мальчик странный,
Необычный, деревянный.
И любил шарманщик сына
Шалунишку Буратино!
Буратино, что случилось?
Почему ты нос повесил?

Педагог озвучивает Буратино.

Буратино: Я не хочу быть куклой. Хочу быть просто мальчиком. Ведь мы, куклы, ничего не можем делать сами, нас всё время водят люди-кукловоды.

Педагог: Не грусти, пожалуйста, Буратино. Мы поможем тебе стать настоящим мальчиком. Сначала мы тебя научим ходить, бегать, ловко прыгать. Ты станешь сильным, ловким, смелым, научишься играть с мячом. А теперь предлагаем тебе потренироваться.

Дети берут мячи в руки, держат их на уровне груди и выполняют команды педагога.

Ходьба

- а) обычная ходьба, мяч перед грудью;
- б) и.п. мяч вверху, ходьба гимнастическим шагом;
- в) и.п. мяч перед собой, ходьба высоко поднимая колени;
- г) и.п. мяч на полу, одна рука на мяче, другая на поясе, ходьба вокруг мяча.

Во время ходьбы дети выполняют движения по показу педагога:

- а) спина и нога прямые, носок натянут;
- б) спина прямая, мяч на уровне груди;
- в) корпус слегка наклонён в сторону мяча.

Педагог: А теперь научим нашего Буратино бегать с мячом и выполнять упражнения по карточкам на мяче.

Игра «Будь внимателен»

- а) И.п. то же, упор руками сзади, поднять прямую ногу перед собой;
- б) И.п. сесть на мяч, руки в стороны;
- в) И.п. сесть на мяч, руки вверх. Вдох, руки опустить вниз, выдох.

Дети бегают по залу врассыпную под музыку, прокатывая мячи перед собой. По сигналу останавливаются, выполняют упражнение на

восстановление дыхания и делают упражнение, указанное на карточке:

- а) спина пряма, руки сзади прямые, нога прямая, носок натянут;
- б), в) спина прямая, руки в стороны (вверх), прямые, голову держать ровно, дыхание произвольное.

Перестроение в 4 колонны через центр зала

Педагог: А теперь, Буратино, будем укреплять мышцы спины, рук и ног. Это очень важно для того, чтобы ты смог сидеть, ровно стоять... И будем это делать в танце.

Музыкально-ритмический комплекс «Буратино»

III. Основная часть

Педагог: А теперь мы покажем Буратино упражнения на развития силы, ловкости; будем прыгать, вести мяч вокруг ориентира. Посмотри, Буратино, ребята уже знают цифры, и сейчас они разместятся по своим станциям и будут заниматься по карточке-схеме на данной станции.

Выполнение основных движений по станциям

Дети получают карточки и размещаются по станциям.

1-я станция «Канатоходцы»

I — узкая доска, по которой необходимо пройти, держа мяч в прямых руках над головой, сохраняя равновесие.

II — пройти к узкой дорожке, неся мяч перед собой, в согнутых руках.

2-я станция «Лягушата»

I — мяч обхватить руками, держа перед собой, и выполнить несколько прыжков с продвижением вперёд до ориентира;

II — прокатывание мяча до ориентира.

3-я станция «Бросай — догоняй»

I — бросить мяч, способом «двумя руками из-за головы» так, чтобы мяч пролетел над натянутой верёвкой (высота 50 см).

II — догнать мяч, проползая на четвереньках под верёвкой и стать на противоположную сторону.

III — принять И.п. п. I и выполнить бросок мяча на противоположную сторону способом «из-за головы» над верёвкой.

4-я станция «Веди — не теряй».

И.п. стоя врассыпную, мяч в руках. Ведение мяча вокруг ориентира.

Педагог: А теперь покажем нашему Буратино, какие мы ловкие и быстрые, и проведём игру-эстафету...

Игра-эстафета «Весёлый паровозик»

Дети строятся в 4 колонны. Мячи плотно прижаты между собой в каждой колонне. По сигналу передвигаются семенящим шагом неразрывной цепью, руками придерживая мяч до ориентира. Обратно друг за другом катят его перед собой, занимая места в своей колонне.

Игра «У кого меньше мячей»

Две команды располагаются напротив друг друга по разные стороны от натянутой верёвки (или волейбольной сетки). По сигналу дети катят мячи на противоположную сторону (противнику), стараясь, чтобы осталось как можно меньше мячей на своей стороне. Побеждает та команда, где будет меньше мячей. После игры дети убирают мячи на боковую линию зала.

IV. Заключительная часть

Педагог обращает внимание детей на то, что Буратино куда-то исчез.

Педагог: Ребята, вот и сейчас его любопытство всё узнать и увидеть мешает ему заниматься с нами. Может, он куда-то спрятался? Давайте его поищем.

Дети начинают искать куклу Буратино, но неожиданно находят живого Буратино. Буратино благодарит детей за то, что он стал настоящим мальчиком, и предлагает им потанцевать с ним.

Танец с Буратино

Буратино: Спасибо, ребята, вы меня научили быть сильным, смелым и ловким. А теперь я вам предлагаю со мной потанцевать под весёлую музыку. Повторяйте все движения за мной.

Дети становятся в круг и танцуют с Буратино.

Вручение подарков от Буратино, подведение итогов

Морские учения

Задачи:

1. Учить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитбол-мяче.

2. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы спины, живота, ног.
3. Закреплять умение отбивать мяч об пол и ловить его в движении.
4. Способствовать развитию силы, ловкости, координационных способностей, точности и ловкости движений, воображения и умения сочетать движения с музыкой и словом.

Оборудование: фитбол-мячи по количеству детей, узкая доска, малые обручи, ребристая доска, гимнастическая скамейка (2 шт.) выносная массажная доска, специальное оборудование для массажа стоп.

Содержание занятия	Время	Темп	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (4 мин.)			
1. Построение в шеренгу, равнение	30 сек.		Педагог: Стройся! Сегодня мы с вами будем матросами и проведём специальные учения, во время которых определим сильных, ловких и умелых матросов
2. Разновидности ходьбы: а) обычная; б) с перекатом; в) с высоким подниманием бедра; г) спиной вперёд	1,5 мин.	Умеренный	Под музыкальное сопровождение дети выполняют по команде движения: б) «утрамбовываем песок»; в) «идём по воде»; г) «запутываем следы»
3. Разновидности бега: а) бег «змейкой»; б) бег по линии	1,5 мин.	Быстрый	Бег под музыку: а) бег между вокруг мячей, б) бег по линии шириной 8 см
4. Игровое упражнение «Волны шипят»	30 сек.	Медленный	Спокойная ходьба в колонне друг за другом, выполняя упражнение на восстановление дыхания: 1 – 2 — плавно поднять руки вперёд - кверху (вдох); 3 – 4 — плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком «ш-ш-ш!»)
Основная часть (21 мин. 30 сек.)			
5. Общеразвивающие упражнения «Утренний осмотр»	30 сек.	умеренный	Перестроение в 2 колонны. Выполнение упражнений на фитбол-мяче
«Зеркало»	5 – 6 раз		Сидя на мяче лицом друг к другу, проверить осанку
«Качка»	6 – 8 раз		И.п. — сидя на мяче, руки на колене. 1 – 2 — наклон вправо, левая через сторону вверх, потянуться, правая на колене; 3 – 4 — тоже в другую сторону

Продолжение таблицы

«Насос»	4 – 5 раз	умеренный	И.п. — то же, руки внизу. 1 — подпрыгивание на мяче руки вверх; 2 — подпрыгивание на мяче, руки вниз; 3 – 4 — то же
«Силачи»	5 раз		И.п. — то же, взяться за руки, руки согнуты в локтях пред собой. 1 – 2 — отведение согнутых рук перед собой назад; 3 – 4 — то же прямых рук, удерживая при этом себя на мяче
«На лодке»	6 раз		И.п. — стоя на коленях, руки на мяче. 1 – 4 — прокатывая мяч вперёд перейти в положение упор, лёжа животом на мяче; 5 – 6 — согнуть руки; 7 – 8 — разогнуть руки
«Проверка мачты»	6 раз	медленный	И.п. — лёжа на спине на мяче, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь. 1 – 4 — пружиня ногами, повернуться вправо, перекатиться на правый бок, правой рукой коснуться пола, левую вверх; 5 – 8 — И.п.; 9 – 16 — тоже влево
«Морская звезда»	8 раз	умеренный	И.п. — стоя на коленях, руки на мяче. 1 – 2 — прокатывая мяч вперёд перейти в положение упор лёжа животом на мяче, правую руку поднять вверх, прогнуться, носки упираются о пол; 3 – 4 — поднять левую руку вверх, прогнуться; 5 – 6 — и.п.
«На волнах»		быстрый	И.п. — сидя на мяче, руками придерживать мяч. 1 – 8 — подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через сторону, хлопок ладонками по мячу
6. «Проверка специальных знаний, умений и навыков на воде». 1-е задание «Преодоление неустойчивости моста»	5 – 6 раз	умеренный	Дети размещаются свободно по залу. И.п. — сидя на мяче, руки внизу. Пережат из положения сидя на мяче в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекачаться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток (шагать полусогнутыми,

6. «Проверка специальных знаний, умений и навыков на воде». 1-е задание «Преодоление неустойчивости моста»	5 – 6 раз	умеренный	но напряжёнными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать, подбородок прижат к груди, смотреть на живот)
2-е задание «Качка»	8 – 10 раз		Подпрыгивание на мяче выполнять одновременно хлопки над головой.
3-е задание «Меткие стрелки»	2 – 3 раза		Ходьба по гимнастической скамейке, отбивание и ловля мяч с боку, прокатывание мяча перед собой до скамейки
7. Игра «Море волнуется»	3 раза		Дети свободно располагаются по залу и под речитатив отбивают мяч об пол (или двигаются по залу прокатывая мяч перед собой), после чего изображают морские фигуры на мяче
8. Игра «Доложи о готовности»	2 раза		Перестроение в 2 колонны. Игра «Доложи о готовности»
Гру-ту-ту! Гру- ту-ту! — По порядку стройся в ряд Наш морской отряд.			Ходьба вокруг мяча, рукой придерживать мяч
— Левая, правая, — Бегая			Бег вокруг мяча, рукой придерживать мяч
— Плавая			Имитация «брасса» сидя на мяче в наклоне прогнувшись
— Мы растём смелыми, — На солнце загорелыми			Встать на носки, мяч вверх
— Ноги наши быстрые,			Поднимание согнутых ног вперёд, касаясь мяча
— Метки наши выстрелы			Сидя на мяче, рывки руками
— Крепки наши мускулы, И глаза не тусклые.			Сидя на мяче, сгибание рук к плечам
— Кто шагает дружно в ногу? Морякам скорей уступи дорогу!			Ходьба на месте, мяч перед собой
Заключительная часть (4мин.30 сек.)			
9. Игровое упражнение «Волны шипят»	2 раза	умеренный	И.п. — сидя на мяче, руки вниз. 1 – 2 — плавно поднять руки вперёд - кверху (вдох);

Окончание таблицы

9. Игровое упражнение «Волны шипят»	2 раза	умеренный	3–4 — плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком «ш-ш-ш»)
10. Игровой самомассаж «Волна»	3–4 раза	медленный	В парах дети по очереди выполняют массажные движения мячом на спине друг друга (один лежит на животе, другой стоит рядом с мячом) прокатывание мяча вперёд-назад
11. Ходьба по выносной коррекционной дорожке, плавание в сухом бассейне, работа на тренажёрах — массажёрах	2 мин.		Дети проходят по коррекционной дорожке в тренажёрный зал, где выполняют самомассаж на специальном оборудовании, плавают в сухом бассейне.

Литература

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / авт.-сост. О.Ф. Горбатенко. Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. Волгоград: Учитель, 2008.
3. Гусакова Н.А. Диагностические тесты по корригирующей гимнастике, 1996.
4. Дешин А.К. Образование в области здоровья и укрепления здоровья среди детей подростков и молодёжи России / А.К. Дешин, И.А. Дешина. М., 1999.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под.общ. ред. Г.В. Каштановой. М.: АРКТИ, 2006.
7. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
8. Козырева О.В. ЛФК для дошкольников/О.В. Козырева. 2-е изд. М.: Просвещение, 2005.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

10. *Логина В.И.* Детство: Программа развития воспитания детей в детском саду / В.И. Логина, Т.И. Бабаева, З.А. Михайлова, Л.М. Гурович. СПб.: Акцидент, 1996.
11. *Медведева Л., Баранова В.* Использование гимнастических мячей при нарушении осанки детей / Медведева Л., Баранова В. // Дошкольное воспитание. 2005. № 6. С. 77 – 81.
12. *Моргунова О.Н.* Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
13. *Моргунова О.Н.* Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
14. *Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.* Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: Издательство «Речь», 2002.
15. *Рунова М.А.* Движение день за днём. Двигательная активность — источник здоровья детей (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5 – 7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
16. *Рыбникова О.С.* Друг весёлый, мячик мой... // Воспитатель ДОУ. 2008. № 11. С. 11 – 13.
17. *Филиппова Л.В.* Психофизиологическое развитие детей 6 лет при подготовке их к школе (программные материалы) / Л.В. Филиппова, Ю.А. Лебедев, Е.Ю. Копейкина и др. М.: Н. Новгород, 2001.
18. *Филиппова С.О.* Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
19. *Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
20. *Шилкова И.К., Большее А.С., Силкин Ю.Р.* и др. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
21. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2004N7/p43-46.htm>
22. <http://festival.1september.ru/articles/504577/>