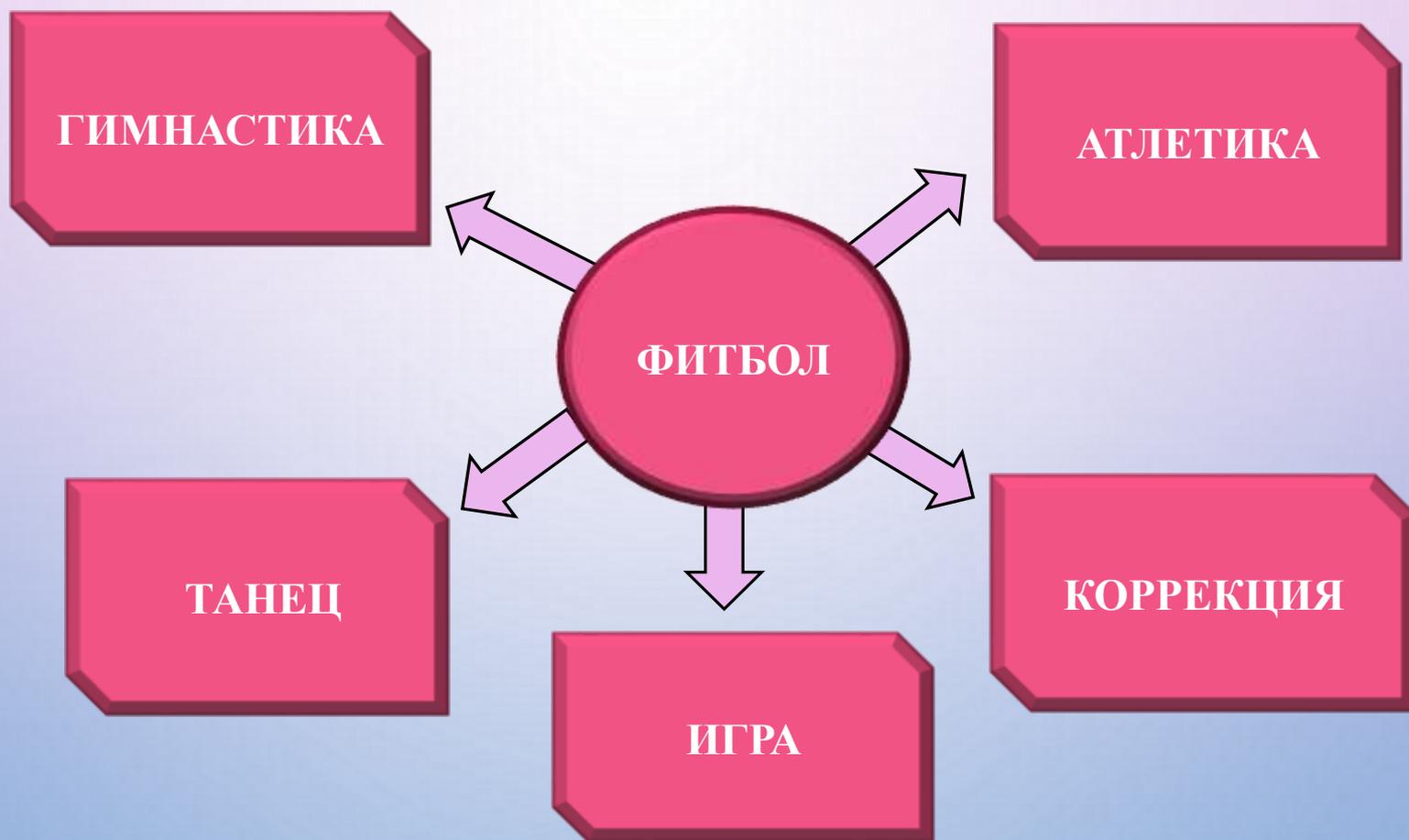


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнка» города Кирсанова Тамбовской области

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОО
«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Подготовил воспитатель
I квалификационной категории
М.А.Казакова

ФОРМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



ПРЕИМУЩЕСТВА УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ

- ✓ Оздоровительный эффект;
- ✓ Многофункциональность
- ✓ использования фитбола;
- ✓ Доступность фитбола для детей, имеющих различные проблемы со здоровьем;
- ✓ Эффективность образовательной деятельности достигается положительным эмоциональным фоном при взаимодействии с фитболом .

ЦЕЛЬ :

- ✓ Повышение эффективности физкультурно - оздоровительной работы;
- ✓ Сохранение и укрепление здоровья;
- ✓ Профилактика различных заболеваний;
- ✓ Приобщение детей к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ:

I. Оздоровительно – коррекционные

1. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Развивать мелкую и крупную моторику.

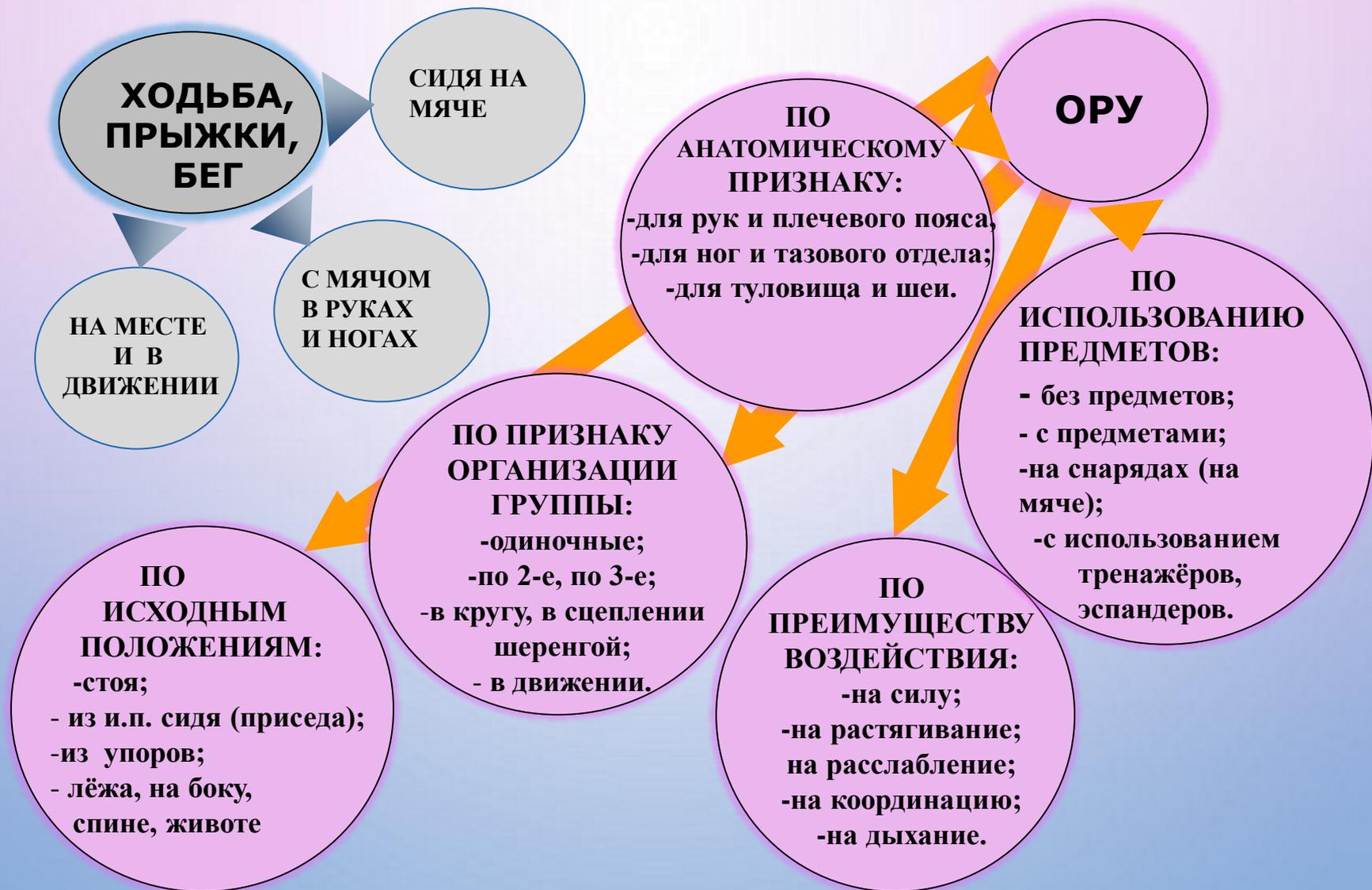
II. Образовательные:

1. Вооружить дошкольников знаниями о пользе упражнений с фитболами.
2. Содействовать формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Развитие физических качеств.
3. Способствовать развитию культуры движения и потребности в занятиях физическими упражнениями.

III. Воспитательные:

1. Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам.
2. Развивать чувство товарищества и взаимопомощи, инициативу.
3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.
4. Воспитывать трудолюбие и стремлению к достижению поставленной цели.

СОДЕРЖАНИЕ ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКИ



ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ

1 этап

- Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
- Учить правильной посадке на фитболе.
- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере .

2 этап

- Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- Формировать навык сохранения правильной осанки в упражнениях с уменьшением площади опоры .
- Учить ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
- Формировать умение выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе.

3 этап

- Учить выполнять комплексы ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Формировать умение выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

4 этап

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии детей старшего дошкольного возраст

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, МЯЧ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КАК:



ориентир



препятствие



предмет



опора



отягощение



амортизатор



УПРАЖНЕНИЯ ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ЛЮБОЙ ЧАСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**ВВОДНАЯ
ЧАСТЬ**

ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ, ПЕРЕСТРОЕНИЕ

ОРУ

**НАКЛОНЫ, ПОВОРОТЫ, ПРИСЕДАНИЯ,
ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ И НОГАМИ ИЗ И. П. –
СТОЯ, СИДЯ, ЛЁЖА**

**ОСНОВНЫЕ
ДВИЖЕНИЯ**

**ЭЛЕМЕНТЫ ШКОЛЫ МЯЧА, УПРАЖНЕНИЯ НА
РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ЛОВКОСТИ, ГИБКОСТИ,
РАВНОВЕСИЯ**

**ПОДВИЖНАЯ
ИГРА**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЯЧА, КАК ОРИЕНТИР,
ПРЕДМЕТ, УТЯЖЕЛИТЕЛЬ, ОПОРА,
ПРЕПЯТСТВИЕ**

**ЗАКЛЮЧИ-
ТЕЛЬНАЯ
ЧАСТЬ**

**УПР-Я НА РЕЛАКСАЦИЮ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ, ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ, РАБОТА С
РУЧНЫМИ МАССАЖЁРАМИ**

ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛОВ В ВОДНОЙ ЧАСТИ ОД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**ХОДЬБА
ВРАССЫПНУЮ**



**С ПОДБРАСЫВАНИЕМ
МЯЧА**



С МЯЧОМ НА ГОЛОВЕ



БЕГ «ЗМЕЙКОЙ»



**БЕГ, ПРОКАТЫВАЯ
МЯЧ ОДНОЙ РУКОЙ**



ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛОВ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОРУ:

С ПРЕДМЕТАМИ



В КРУГУ



ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

ПРОКАТЫВАНИЕ МЯЧА ПО СКАМЬЕ



БРОСКИ МЯЧА В ПАРЕ



ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛОВ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

«БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА»



«СБЕЙ КЕГЛИ»



«ДРАКОН КУСАЕТ
СВОЙ ХВОСТ»

ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛОВ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОКОСТОПИЯ



УПР-Я ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

УПР-Я НА РЕЛАКСАЦИЮ



ПРАВИЛА РАБОТЫ НА ФИТБОЛЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**ПОДБОР МЯЧА ПО
РОСТУ**

**УПРАЖНЕНИЯ НЕ
ДОЛЖНЫ ПРИЧИНЯТЬ
БОЛЬ ИЛИ ВЫЗЫВАТЬ
ДИСКОМФОРТ**

**СПОРТИВНАЯ
ОДЕЖДА БЕЗ
МЕТАЛЛИЧЕСКИХ
ПРЕДМЕТОВ,
МОЛНИЙ, ЗАСТЁЖЕК**

**НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ
СКРУЧИВАНИЯ В
ШЕЙНОМ И
ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛАХ
ПОЗВОНОЧНИКА**

**ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ
ЗАНИМАЮЩИМИСЯ
НЕ МЕНЕЕ 1 М**

**ИСКЛЮЧЕНИЕ РЕЗКИХ
И БЫСТРЫХ
ДВИЖЕНИЙ**

**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ
СТАТИЧЕСКИМИ УПР-
МИ В И.П. – ЛЁЖА
ЖИВОТОМ НА МЯЧЕ**

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРНЫЕ И ИНТЕРНЕТ ИСТОЧНИКИ:

1. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Танцы на мячах Оздоровительно – развивающая программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – 31с.
2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания ДООУ / Под ред. С. О. Филипповой. – СПб.: «Детство – Пресс», 2005. – 416л., ил.
3. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Фитнес – Данс» Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007г. – 384с., ил.
4. <http://ds43.v-salda.org/index.php/metodicheskaya-kopilka/30-rabota-s-doshkolnikami-metodicheskie-materialy-fpi-za-2007-2008-gg-chast-1>
5. <http://vscolu.ru/articles/fitbol-gimnastika-v-doshkolnom-uchrezhdenii.html>