

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА НА ФИТБОЛЕ

Посадка считается правильной, если:

- угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов;

- ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу и прижаты к полу, колени направлены на носки.

- голова приподнята и её центральная линия совпадает с осью туловища;

- руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади;

- спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;



КОНТРОЛЬ ЗА НАГРУЗКОЙ

По внешним признакам :

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Значительное
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	незначительное	выраженное
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения, возможно двигательное возбуждение или заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему.
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение заданий	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения.

По объективным признакам:

	3-4 года	5-7 лет
Возвращение ЧСС после нагрузки	В течение 1-2 минут	2-3 минуты
Средняя ЧСС не должна быть выше	130-140 ударов в минуту	140-150 ударов в минуту

Признак	Небольшая степень утомления	Значительное утомление
Пульс, уд. /мин.	110-150	160-180



Технология использования фитболов в работе с дошкольниками

Подготовительный период

1. Познакомить со всеми свойствами мяча, научить простейшим движениям (правильная посадка на мяч, медленные покачивания сидя на мяче не теряя контакта с ним).
2. Первое занятие можно проводить в индивидуальной форме.
3. Занятия с детьми четвертого года жизни проводить индивидуально или с родителями.
4. На первых занятиях можно использовать «физиорол» 
5. Подобрать упражнения в соответствии с уровнем физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.
6. На физкультурных занятиях упражнения на мячах не должны превышать 30-40% общего времени (5-10 мин).
7. Для снятия электрического эффекта протирать мячи влажной тряпкой перед занятием.
8. Познакомить с правилами (не толкаться, не пинать мяч, не бросать его куда попало, не прыгать, внимательно слушать педагога).



Занятия

- Желательно проводить занятия 2-3 раза в неделю.
- Продолжительность занятий для детей 3-5 лет от 15 до 20 минут, для детей 6-7 лет от 25 до 30 минут.
- Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.
- Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц в разных исходных положениях.
- Менять комплекс через каждые 3-4 недели.

Структура занятия

- Разминка (5-6 минут).
- Основная часть (10-12 минут).
- Заключительная часть – упражнения на расслабление (2-5 минут)

МЛАДШАЯ ГРУППА

1. Учить правильно сидеть на фитболах.

2. Учить покачиваться на мяче не теряя контакта с ним.

3. Учить простейшие двухчастные упражнения
(для рук, ног, туловища).

4. Учить выполнять упражнения в паре со взрослым.
Взрослому обеспечить эмоционально-познавательное общение.

5. Развивать способность поддерживать равновесие.

6. Формировать элементарные навыки самомассажа.

7. Формировать представление о схеме собственного
тела.



В комплексе может быть 6-10 игровых упражнений
(7-10 минут)

Средняя группа (4-5 лет)

1. Продолжать учить выполнять упражнения на мячах, добиваясь активности, естественности и непринужденности движений.

2. Учить выполнять трех, четырехчастные упражнения.

3. Учить оценивать движения других, замечать ошибки.

4. Развивать познавательно-творческую активность.

5. Учить выполнять совместные упражнения с другими детьми (прокатывание мяча, прыжки на «хопах» в парах, на встречу).

6. Продолжать формировать навыки самомассажа и представления о собственном теле.

7. Побуждать к самостоятельному выполнению знакомых упражнений.

8. Прыжки на мячах в разных направлениях.

Количество упражнений в комплексе до 10 , каждое может повторяться 4-5 раз. Длительность до 10 минут.

Общее количество прыжков может быть до 100-120 прыжков.

В серии по 15-30 прыжков. Прыжки давать сериями.

Старшая группа (5-6 лет)

1. Добиваться осознанного, активного выполнения трех, четырехчастных упражнений, упражнять в умеренном, быстром и медленном темпе.

2. Учить анализировать качество своих движений и движений других детей.

3. Формировать умение выполнять упражнения на мячах в сочетании с другими тренажерами или другими мячами.

4. Формировать навыки различных перестроений при передвижении на мячах с ручками «Хопах».

5. Расширять представления о физических возможностях своего тела и вызывать желание его совершенствовать.

6. Можно проводить соревнования, эстафеты.

Длительность комплекса 10-15 минут, включая до 10 упражнений. Повторяемость 6-8 раз.

Подготовительная группа (6-7 лет)

1. Добиваться точного выразительного энергичного выполнения упражнений.

2. Побуждать к самостоятельным играм с мячами.

3. Развивать инициативу, познавательную активность.

4. Развивать ловкость, гибкость и мелкую моторику.

5. Парные упражнения на мячах: передача, прокатывание, балансировка на мяче, перестроения, хлопковые движения, танцевальные движения и комплексы.

Продолжительность комплекса 15-20 минут, 12-15 упражнений.

Повторяемость 6-8 раз.

Это подходит детям, если они занимаются с младшей группы.

Заключение

Упражнения на мячах доступны всем, не зависимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и др.

При занятиях фитбол-гимнастикой, сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках.

Мяч создает хорошую амортизацию и поэтому во время выполнения динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Дети, занимающиеся фитбол-гимнастикой, меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.