


Администрация Красногвардейского района Санкт – Петербурга
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 пресмотра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
195426, Санкт-Петербург, ул. Ленская, д. 6, к. 4, лит. А, тел. 524-08-10
тел/факс (812) 525-44-90, E-mail: spb.ds81@yandex.ru, сайт: www.ds81ksenia.ucoz.ru

ПРИНЯТА

педагогическим советом
ГБДОУ д/с № 81
протокол № 1

« 29 » августа 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий ГБДОУ д/с № 81
 Е.А. Родина
Приказ от « 29 » августа 2014 г
№ 17/о-2014



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Фитбол - гимнастика в детском саду»

для детей старшего дошкольного возраста

срок реализации программы 1 год

составитель: педагог дополнительного образования
Кресова Елена Валерьевна

Санкт-Петербург
2014 г

Администрация Красногвардейского района Санкт – Петербурга
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 пристра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
195426, Санкт-Петербург, ул. Ленская, д. 6, к. 4, лит. А, тел. 524-08-10
тел/факс (812) 525-44-90, E-mail: spb.ds81@yandex.ru, сайт: www.ds81ksenia.ucoz.ru

ПРИНЯТА

педагогическим советом
ГБДОУ д/с № 81
протокол № 1

« 29 » августа 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий ГБДОУ д/с № 81
_____ Е.А. Родина
Приказ от « 29 » августа 2014 г
№ 17/о-2014

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Фитбол - гимнастика в детском саду»

для детей старшего дошкольного возраста

срок реализации программы 1 год

**составитель: педагог дополнительного образования
Кресова Елена Валерьевна**

Санкт-Петербург
2014 г

Введение

Официальная статистика, педагогическая практика, анализ научной литературы, убедительно доказывают, что уровень здоровья, физического развития подрастающего поколения за последние годы значительно снизился, что приняло устойчивый негативный характер. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и др. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В связи с этим, все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего, подрастающего поколения.

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных направлений аэробики, которые являются базовой основой многих современных фитнес-программ. Популярность различных видов аэробики основана на ее отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональности и внешней привлекательности. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен. Под умелым руководством педагога они являются комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлениях развития личности человека.

К одному из таких видов относится ФИТБОЛ-АЭРОБИКА - новое современное направление оздоровительной аэробики, с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Эффективность занятий фитбол-аэробикой объясняется и тем, что они могут одновременно решать сразу несколько задач: содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать функцию равновесия и вестибулярный аппарат, учить согласованию движений с музыкой и др. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. По своему оздоровительному воздействию

на организм занимающихся они уникальны и в основном благодаря, прежде всего, свойствам самого мяча. Большой размер, круглая форма, яркая цветовая гамма, упругость и ванильно-конфетный запах фитбола имеют значительное влияние на эмоциональное состояние детей. Упругость фитбола, создающая вибрационное воздействие, при выполнении упражнений сидя на мяче положительно влияет на опорно-двигательный аппарат, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы и другие внутренние органы и системы организма занимающихся.

Пояснительная записка

С 1996 года активно развивается новое, современное направление оздоровительной аэробики — аэробика на фитболах. Фитбол-аэробики по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать

фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятия, сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют меж-позвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как *предмет*, для выполнения общеразвивающих упражнений. В том числе перекаты, броски, ловля, удары об пол, ведение мяча и др., что будет способствовать развитию ловкости и быстроты, координации движений, формированию умения определять пространственные, временные и силовые характеристики выполняемых двигательных действий. Мяч как *отягощение* (в руках, ногах) применяется при выполнении упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа и др., для развития силовых способностей, укрепления мышечных групп. Фитбол, как *опора* применяется в положении сидя на мяче, в различных исходных положениях лежа (мяч под спину, под живот, под бок), лежа на полу ноги на мяче и др., для развития координации движений (ОРУ, танцевальные упражнения и др.), скоростно-силовых способностей (прыжки верхом на мяче), выносливости, силе, гибкости. Применяя фитбол, как *тренажер*, в положении стоя, сидя (в руках, ногах), выполняются упражнения на преодоление сопротивления упругим свойствам мяча, что способствует развитию силовых способностей мышц рук, ног, а в положении сидя на мяче верхом, с захватом его согнутыми ногами (без опоры о пол) содействуем развитию функции равновесия. Как *ориентир* мяч используется при выполнении различных музыкально-подвижных игр, эстафет. В качестве *препятствия* фитбол используется для перешагивания, перепрыгивания через него, а также и различных видов прокатывания на нем (вправо, влево), через него (вперед, назад). Фитбол можно использовать и в качестве *массажера*, для выполнения самомассажа (индивидуально), и массажа (в парах).

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать

гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Целью программы является содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи**:

Оздоровительные:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

Образовательные:

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.

- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
- Формировать двигательные навыки и зазывать физические способности.

Воспитательные:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство сотоварищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Для решения поставленных задач используются следующие **методы**:

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).
- Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

В зависимости от поставленных целей и задач подбираются различные средства:

- Гимнастические упражнения: строевые упражнения (построения, перестроения, повороты, виды фигурной маршировки и др.), разновидности ходьбы, бега и прыжков, которые можно выполнять на месте и в движении с мячом в руках, ногах, а также сидя на нем; общеразвивающие упражнения, которые можно выполнять сидя и лежа на мяче, как без предметов, так и с дополнительными, а также с футболом как с предметом.
- Основные упражнения аэробики: базовые шаги аэробики, связки, блоки, композиции.
- Танцевальные упражнения: элементы ритмики, основы хореографии(позиции рук, ног и др.), которые можно выполнять в положении сидя на мяче и с различными передвижениями.
- Профилактико - коррегирующие упражнения: упражнения, направленные на профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата, различных заболеваний внутренних органов, сердечно-сосудистой нервной и дыхательной систем организма; упражнения пальчиковой гимнастики, профилактики плоскостопия, дыхательной гимнастики и др.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Креативные игры и упражнения
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры

Опираясь на программу по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» (Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., 2011) мною была разработана программа для работы с детьми от 4 до 7 лет, рассчитанная на 3 года обучения.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В **подготовительной** части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 10—15 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 25—30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще-развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В **заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях фитбол-гимнастики можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги, вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе - назад и другие.

Содержание программы.

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на

фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий два в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе .

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Методика проведения.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении

физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат»

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о

технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

**Учебно –тематический план программы дополнительного образования
«Фитбол –гимнастика в детском саду»**

	Содержание программы	Количество часов
I.	Основы знаний	в течение обучения
II.	Учебно-практический материал	
	1. «Фитбол-гимнастика»	18
	2. «Фитбол-ритмика»	18
	3. «Фитбол-атлетика»	12
	4. «Фитбол-коррекция»	12
	5. «Фитбол-игра»	10
III.	Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)	2
	Всего часов	72

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- физкультурно-музыкальный зал,
- приобрести фитбол-мячи, магнитофон, аудиокассеты и диски.
- разработать конспекты занятий, совместной деятельности;
- составить график занятий и совместной деятельности;
- совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности)

Требования к фитбол-гимнастике.

1. Основные правила занятий с мячом:

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°.
- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.
- на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.
- ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

2. Основные требования к мячам- фитболам.

1) Размер мяча:

- Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Одежда:

- Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола:

- Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.
- Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет
- Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверить, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.

4) Место для выполнения упражнений:

- Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
- Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов:

- Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться.

Список используемой литературы:

1. Евдокимова Е.А. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма / Е.А. Евдокимова, Е.Ю. Клубкова, М.Д. Дидур.- СПб,2000
2. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб. РГПУ им А.И. Герцена, 2011.
3. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб. РГПУ им А.И.Герцена,2010
4. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» / СПб.: Речь, 2002.-476с.
5. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры.- 2004.-07.-С. 43-46
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2006.
- 7.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах», СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2005
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми, СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2011
9. Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.
10. Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987. – 418с.
11. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998. – 112с.
12. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
13. Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий". Метод. пособ. – М., 1985. – 45с.
14. Янкелевич Е. От трёх до семи. "Физкультура и спорт". Метод.пособ. – М., 1977. – 69с.