

# Фитбол в начальной школе


МБОУ Дальнеконстантиновская СШ

Учитель ФК Барскова С.В.






# Формы использования ФИТБОЛА

- ГИМНАСТИКА
  - АТЛЕТИКА
  - КОРРЕКЦИЯ
  - ТАНЕЦ
  - ИГРА
- 




# Преимущества упражнений с ФИТБОЛОМ

- Оздоровительный эффект
  - Многофункциональность
  - Доступность
  - Эффективность
- 



## ЦЕЛИ:

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



ФИТБОЛ – это занятие на больших упругих мячах.

Позволяет решать следующие 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, 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

Ходьба, прыжки, бег

На месте в движении

Сидя на мяче

С мячом в руках и ногах

**ОРУ**

**ПО ИСХОДНЫМ ПОЛОЖЕНИЯМ:**  
стоя; из и.п. сидя (приседа); из упоров;  
лёжа, на боку, спине, животе

**ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРЕДМЕТОВ:**  
без предметов; с предметами;  
на снарядах (на мяче);  
с использованием тренажёров, эспандеров.

**ПО АНАТОМИЧЕСКОМУ ПРИЗНАКУ:**  
Для рук и плечевого пояса, для ног и  
Тазового отдела; для туловища и шеи

**ПО ПРИЗНАКУ ОРГАНИЗАЦИИ ГРУППЫ:**  
*одиночные*; по 2-е, по 3-е;  
в кругу, в сцеплении шеренгой; в движении

**ПО ПРЕИМУЩЕСТВУ ВОЗДЕЙСТВИЯ:**  
на силу; на растягивание; на  
расслабление;  
-на координацию; на дыхание

# ***ПРАВИЛА РАБОТЫ НА ФИТБОЛЕ***

***НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ СТАТИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В И.П. – ЛЁЖА ЖИВОТОМ НА МЯЧЕ***

***ИСКЛЮЧЕНИЕ РЕЗКИХ И БЫСТРЫХ ДВИЖЕНИЙ***

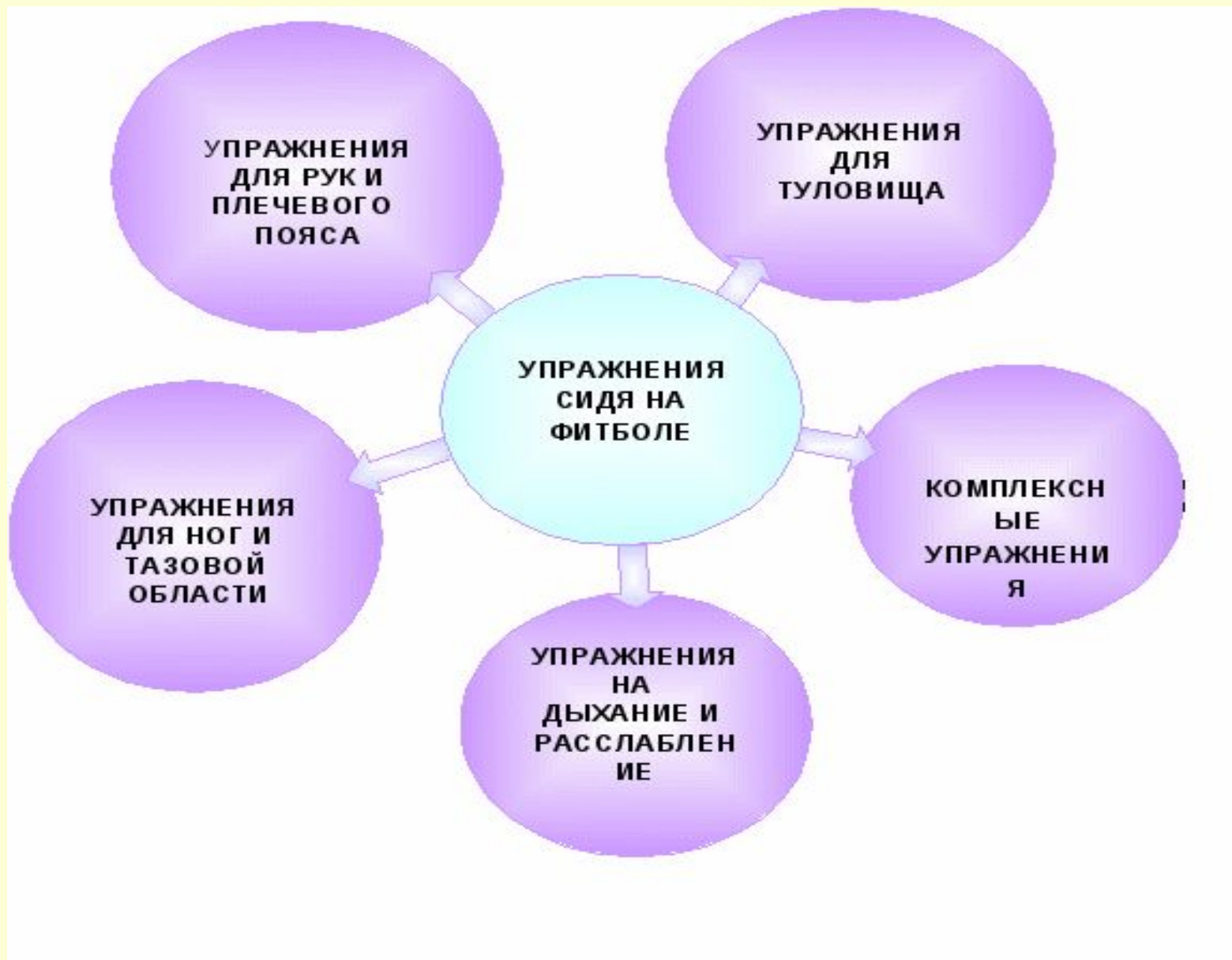
***СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА БЕЗ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ПРЕДМЕТОВ, МОЛНИЙ, ЗАСТЁЖЕК***

***ПОДБОР МЯЧА ПО РОСТУ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ***

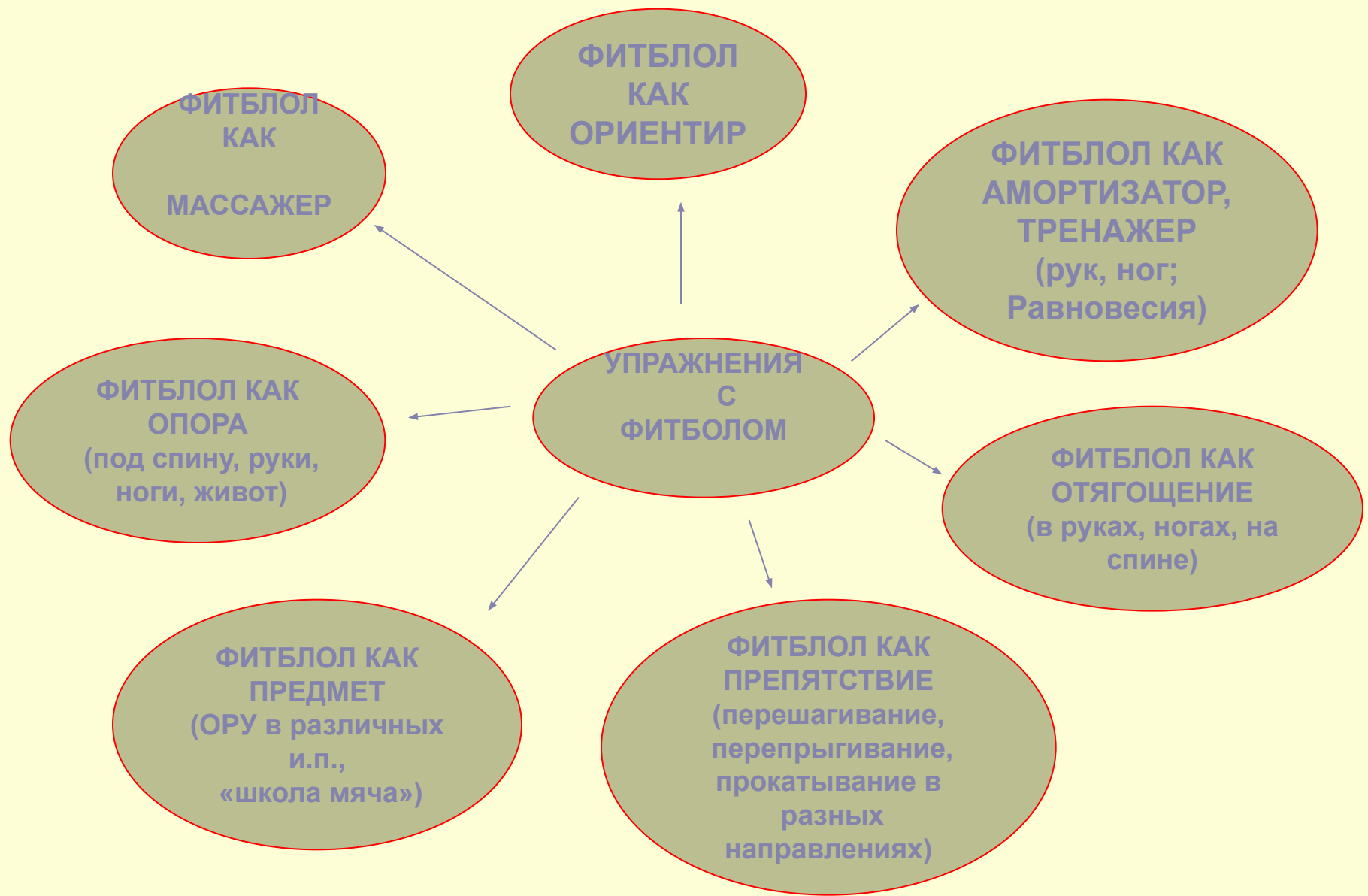
***ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ НЕ МЕНЕЕ 1 М***

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

## Упражнения фитбол-гимнастики









# *Этапы освоения упражнений с мячом*

## *1 ЭТАП*

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


## *2 ЭТАП*

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

## *3 ЭТАП*

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

## *4 ЭТАП*

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии детей старшего дошкольного возраста.
- 

**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**

**Подвижные игры**

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

**Заключительная часть**

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

## Хромотерапия – наука, изучающая свойства цвета.

Энергия цвета и цветовые ощущения воздействуют на функции вегетативной нервной системы, эндокринных желез и другие жизненно важные органы и процессы в организме. Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе.

- **Синий цвет** оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли, понижает аппетит.
- **Голубой цвет** оказывает тормозящее действие при состоянии психического возбуждения.
- **Фиолетовый цвет** оказывает угнетающее действие на психические и физиологические процессы, снижает настроение людей.
- **Красный цвет** активизирует, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы.
- **Зелёный цвет** успокаивает, создаёт хорошее настроение. Этот цвет оказывает благотворное влияние на соматически ослабленных детей, при лечении воспалений, при ослабленном зрении.
- **Розовый** тонизирует при подавленном настроении.
- **Жёлтый цвет** – цвет радости, покоя, теплоты, нейтрализует негативные действия.

Знание «азбуки цвета» - «лекарство» для внутреннего потенциала и развития внутренних ресурсов человека.

## Приседания с опорой на фитбол.

- Поместите мяч между стеной и спиной (чуть ниже лопаток и выше ягодиц). Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вес тела перенесите на пятки. На вдохе сделайте приседание, пока ноги не станут параллельны полу. Не садитесь глубже, так как этим можно повредить колени. При этом следите, чтобы в самой нижней точке колени не выходили вперед носков
- Сфокусируйтесь на поддержании напряжения в ягодицах и бедрах, медленно поднимитесь в начальную позицию. Выполните упражнение в 2 подхода по 10 приседаний.



## Обратные выпады с фитболом.

- Встаньте прямо, поставьте левую стопу на мяч. Правую ногу слегка согните. Теперь откатите фитбол назад, и начинайте приседать на одной ноге. Выполните по 10 приседаний, после чего повторите все для другой ноги. Всего сделайте 2 подхода.
- С помощью этого упражнения с фитболом для ягодиц можно сделать пятую точку более подтянутой.



## Отжимания.

- Для укрепления мышц верхней части корпуса: рук, плеч, груди, а также спины и задней поверхности ног.
- Стоя на корточках, упираясь руками в шар, положите на него корпус и перекатитесь вперед так, чтобы выйти в исходное положение: ноги прямые, пятки вместе, упор на руки ровно под плечами, спина без прогибов в пояснице. Выпрямите ноги и корпус в одну линию, сожмите бедра.
- Сохраняя корпус прямым, выполните несколько отжиманий. Количество повторений и подходов зависит от уровня физической подготовки.





- **Скручивания для косых мышц пресса на фитболе.**

- Расположите фитбол возле стены или другой опоры так, чтобы, когда вы на него ляжете боком, ваши ноги опирались в основание стены. Лягте на фитбол боком, на косую мышцу живота или бедро. Ваше тело должно представлять собой одну прямую линию от затылка до стоп. Руки за голову, локти разведены в стороны. Для устойчивости, можете обхватить нижней рукой фитбол.
- Поднимите вашу верхнюю часть тела вверх, скручиваясь, полностью сокращая косые мышцы пресса в верхней части движения. Задержитесь на 1-2 секунды. Плавно опуститесь вниз. Повторите. После завершения сета, поменяйте сторону.





## Упражнение для пресса и спины.

- Функциональное упражнение, прорабатывает все мышцы спины и пресса, заставляет вас максимально концентрировать свое внимание. Организм работает как единое целое.
- Ноги ниже колена кладем на фитбол, чем ближе к носкам, тем сложнее будет держать баланс, и становимся в стойку (как для отжимания, на вытянутые руки).
- Если у вас не получается поднимать себя вверх с прямыми ногами, сгибайте колени и выполняйте упражнение с небольшой амплитудой. Сделайте максимально возможное для вас количество подходов и повторений.



## Передача мяча.

- Лёжа на спине вытяните руки за голову, ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая.
- Поднимайте мяч ногами вверх, одновременно поднимая руки навстречу. Взяв фитбол в руки, опустите его за голову, одновременно опуская ноги. Продолжайте передавать фитбол из рук в ноги и обратно. (Для облегчения выполнения упражнения ноги можно сгибать в коленях.) 2 - 3 подхода по 15 - 20 повторений.



## Мостик на мяче (сгибания ног).

- Лежа на спине, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитболе, стопы натянуты на себя (вы должны пятками и икрами опираться на мяч).
- Напрягая мышцы брюшного пресса и ягодиц, поднимаем таз, сгибая колени, и подкатываем мяч к себе. Затем, не опуская ягодицы на поверхность, откатываем мяч обратно. Подкатывайте мяч, опираясь на него только пятками.



## Упражнение на укрепление спины.

- Лягте на фитбол грудью, животом и бедрами. Выполняем поднятия и опускания корпуса.
- Чтобы нагружать нижний отдел спины, необходимо скрестить руки за головой. Если хотите нагрузить верхний отдел спины, разводим руки в стороны.

