

**КУ ХМАО-Югры «Урайский Специализированный Дом Ребенка»**

Согласовано:

Зам. по Учебно-воспитательной работе

Лишанкова Н.К. \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

**Проект по адаптивной физической культуре с детьми ОВЗ.  
«Фитбол-гимнастика»**

Составила:

Инструктор по физкультуре

Самусева Т.В

## **Методика проведения занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста**

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

**Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах.

### **Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:**

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Занятия фитбол-гимнастикой должны проходить не менее двух раз в неделю по 30 минут. Группы подбираются с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Начинать лучше с веселой и задорной игры. Это сразу поднимает настроение у малышей и настраивает их на веселое занятие. Начинается разминка с игровой гимнастики под музыку Екатерины Железновой ("Аэробика для малышей"). Все движения выполняются по тексту песен, только сидя на мяче. Далее занятие проходит под любую музыку (лучше в обработке для детей). Темп мелодий может меняться. В начале, лучше использовать мелодии медленного или среднего темпа, чтобы организм постепенно входил в работу. Если ребёнок пришел в первый раз, то надо дать ему время привыкнуть к мячу, помочь правильно принять нужное положение для выполнения упражнений.

### **Содержание занятия (30 минут)**

**Оборудование:** мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой.

### **Подготовительная часть (10 минут)**

Выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

### **Упражнения:**

- Игра под музыку ("Аэробика для малышей").
- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо-налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо-налево. Темп средний.
- "Лестница" – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

### **Основная часть (15 минут)**

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

### **Упражнения стоя:**

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- "Маятник". Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно "змейкой", постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

#### **Упражнения, сидя на мяче:**

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

#### **Упражнения, лежа на коврике, на спине:**

- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

#### **Упражнения, лежа на коврике, на животе:**

- Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

### **Упражнения, лёжа на мяче, на животе:**

- "Качалочка". Стоя на коленях, перекач на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- "Самолёт". Лёжа на животе, прямыми ногами опереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

### **Упражнения, лёжа на спине, на мяче:**

- "Звёздочка". Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
- Перекачаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- "Мостик" на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекач назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекачаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

### **Заключительная часть (5 минут)**

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче и подвижные игры с фитболом.

## **УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ ГОЛОВЫ**

### **«Буратино»**

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и. п. (5р.)

### **«Болит голова»**

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Выполнение: прыгать, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону (8-10р.).

### **«Наклоны головы»**

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 2 – наклон головы вправо (влево); 3 – и.п. (6р.).

## УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ РУК

### «Колеса»

И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10с).

### «Силач»

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п. (5р.).

### «Едет поезд»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя руками движение поезда (8-10р.).

### «Покажи ладони»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки (10-12р.)

### «Погреемся»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками.

Выполнение: при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать (6-8р.).

### «Незнайка»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3 – и.п. (7р.).

### «Потянемся к солнышку»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (6р.).

### «Рывки руками»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью.

Выполнение: рывки руками. На счет 1 – 2 – согнутыми в локтях руками, на счет 3 – 4 – прямыми руками (12-15 р.).

### «Пловцы»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения пловцов (10-12р.).

### «Боксеры»

И.п. – сидя на мяче.

Выполнение: прыжки, ноги слегка шире плеч, имитация руками движений боксера (10-12р.).

### «Дует ветер»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад.

### «По бокам»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок руками перед собой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

### «Хлопни ручкой»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок прямыми руками перед собой; 2 – хлопок прямыми руками за собой.

«Хлопни над головой»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок руками над головой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Вижу – не вижу»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Выполнение: прыжки, закрывая и открывая ладонями глаза (10-12р.)

## **УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ ТУЛОВИЩА**

«Часики»

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.)

«Достань мяч»

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5р.)

«Покатай мяч»

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и обратно (4р.)

«Ленивец»

И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивания на мяче вперед – назад (5р.).

«Пловец»

И.п. – стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 – и.п. (6р.).

«Волна»

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклониться; 2 – и.п. (5р.).

«Флажок»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 4 – поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5 – и.п. (3р.).

«Весы»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и.п. (6р.).

«Пузырь»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 2 вдох, надавить животом на мяч; 3 – выдох, живот втянуть; 4 – и.п. (4р.).

«Покачайся»

И.п. – лежа (на спине) на мяче, руки пустить.

Выполнение: 1 – 2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед – назад; 3 – и.п. (8р.).

«Мост»

И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

Выполнение: 1 – 2 – приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 – и.п. (6р.).

«Поворотики»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч; руки держать на поясе.

Выполнение: прыжки с поворотами в стороны, ставя (поочередно) ноги на пятку (10-12р.).

«Перекат на спине»

И.п. – лежа (на спине) на мяче.

Выполнение: делать перекат, приседая. Руки откинуть назад. При перекате стараемся достать руками пола (4-6р.).

«Легкое растяжение»

И.п. – стоя на четвереньках, мяч под животом.

Выполнение: поднять руку и противоположную ей ногу.

«Боковое смещение»

И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки свободно.

Выполнение: сместить таз, сидя на шаре, влево, затем вправо.

«Крокодил»

И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.

Выполнение: сделать четыре шага руками вперед и четыре назад (не слезая с мяча). Следить за тем, чтобы спина не «провисала» (6-7р.).

«Достань колено»

И.п. – лежа на полу, ноги положить на мяч, руки за голову. Выполнение: поочередно доставать локтями колени (6-8р.)

## **УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ НОГ**

«Правильная осанка»

И.п. – сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая.

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15с).

«Покажи пяточки»

И.п. – лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – поднять прямые ноги; 2 – и.п. (5р.)

«Мячики»

И.п. – сидя на мяче, руки держать на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20с).

«Мячики» (с движениями руками)

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: легкие подпрыгивания с движениями рук вперед – назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной (20с).

«Мячики» (с движениями ногами)

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20с).

«Черепашка»

И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – и.п. (3р.).

«Потанцуем»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на мяче, выставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12р.).

«Хлопки под ногами»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки, поднимая как можно выше ноги (поочередно) и делая под ними хлопки (10-12р.)

«Мы медведи»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей (10-12р.).

«Передай мяч»

И.п. – лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

Выполнение: 1-2 – поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3 – 4 – руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4р.).

«Подними ноги»

И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать за головой, ноги на мяче.

Выполнение: поочередно поднимаем то одну ногу, то другую (12р.)

«Русский танец»

И.п. – сидя на мяче руки перед грудью «полочкой».

Выполнение: 1 – выставить прямую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – повторить то же с другой ногой. (6р.)

«Мы шагаем»

И.п. – сидя на мяче, руки на мяче.

Выполнение: оторвать одну ногу, поставить ее; оторвать другую ногу, поставить ее; затем обеими ногами попеременно.(15с)

«Выше ногу»

И.п. – лежа на спине, ноги положить пятками на мяч.

Выполнение: попеременный подъем ног вверх (6-7р.)

«Наши ножки побежали»

И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.

Выполнение: поочередные подъемы ног (5-6р.).

«Мы зайчики»

И.п.- сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, кисти рук перед грудью (как у зайчат).

Выполнение: прыжки на мяч (10-12р.).

«Нарисуй восьмерку»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, рук развести в стороны.

Выполнение: рисование восьмерки то одной ногой, то другой (4-6р.).

«Подними ногу»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки за головой. Выполнение: прыжки на мяче, поднимая то одну, то другую ногу (10-12р.)

«Потрясти руками»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки. При этом свободно, как хочется, трясти руками и одновременно выставлять вперед ноги (поочередно) (6-8р.).

### **Примерные дыхательные упражнения**

#### **Дышите тихо, спокойно и плавно**

- И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз). Подышите одной ноздрей
- И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

#### **"Воздушный шар"**

- И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

#### **"Воздушный шар" в грудной клетке**

- И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирающее грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

## **"Воздушный шар" поднимается вверх**

- И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

## **"Ветер"**

- И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

## **"Радуга, обними меня"**

- И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук "с", выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).
- Повторить 3-5 раз упражнение "Дышим тихо, спокойно и плавно".

## **Подвижные игры с фитболом**

### **"Паровозик"**

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками

### **"Гусеница"**

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

## **"Быстрый и ловкий"**

**Фитболы** (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

Также можно использовать и другие подвижные игры, в которых возможно применение фитболов.

### **Заключение**

Не все упражнения и игры, приведенные выше, могут быть использованы во время одного занятия. Лучше делать тренировки разнообразными, включая в них то одни, то другие упражнения. Начинать следует с более простых упражнений и постепенно переходить к более сложным. Занятие может быть направлено на развитие одного или нескольких качеств.

Важно следить за правильным положением тела на фитболе, за правильностью выполнения упражнений. Кроме того, следует принимать меры для предотвращения травматизма.

В занятия можно включать дополнительные пособия, такие как гантели, мячи, гимнастические палки, что также разнообразит занятие и помогает решать дополнительные задачи. Важно следить за нагрузкой постепенно увеличивая её и учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей. Для самых маленьких ребят занятия можно проводить с участием родителей, которым будет интересно провести время с ребёнком, посмотреть чему он научился и помочь ему в выполнении сложных упражнений. Побывав на тренировках, родители смогут помочь детям продолжать заниматься в домашних условиях. И самое главное это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитбол-гимнастикой.

