



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тема выпускной квалификационной работы

**Методика использования фитбол-гимнастики с детьми  
дошкольного возраста**

Выпускная квалификационная работа по направлению

**44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность программы бакалавриата

**«Физическая культура»**

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:  
61,04 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«5» 07 2023 г.

зав. кафедрой ТиМФКиС  
Жабиков В.Е.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-514-106-5-2

Язовских Елена Сергеевна

Научный руководитель:

Доцент кафедры ТиМФКиС

Черная Елена Викторовна

Челябинск  
2023

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	6
1.1 Основная роль гимнастики и фитбол-гимнастики .....	6
1.2 Фитбол-гимнастика как средство развития и оздоровления детей .....	8
1.3 Методические рекомендации проведения фитбол-гимнастики на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста .....	15
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	27
2.1 Организация и методы исследования.....	27
2.2 Реализация методики использования фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста.....	38
2.3 Анализ эффективности использования фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста.....	51
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	68
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	74

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание подрастающего поколения в нашей стране является одной из важных государственных задач, в реализации которой ведущая роль принадлежит образовательным учреждениям. В младших классах закладываются основы физической культуры: формирование необходимых двигательных умений и навыков, разностороннее развитие двигательных способностей. Это осуществляется всей системой физического воспитания: занятиями физической культуры, массовой оздоровительной работой, т.е. целым комплексом мероприятий, в процессе проведения которых формируются знания, умения, навыки и привычки, составляющие основу физической культуры.

Занятия физической культурой являются непосредственным средством формирования человека. Физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется на уроках физической культуры по определенной программе. Физическое воспитание, в первую очередь, направлено на укрепление здоровья, поддержание работоспособности детей и увеличение двигательной активности.

Актуальность данной темы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей в России прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз, причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, т.к. у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети [2].

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является

мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Требования современной педагогики побуждают учителя физкультуры к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы на уроке, внедрению новых форм занятий. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами [7].

**Цель исследования** – разработать методику использования фитбол-гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста.

**Объект исследования** - процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования** – средства физической культуры и эффективность их воздействия на уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что направленное использование фитбол-гимнастики позволит повысить уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста, а также сформировать правильную осанку.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть основную роль фитбол-гимнастики;
2. Изучить методические рекомендации проведения фитбол-гимнастики на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста;
3. Определить уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста;

4. Разработать программу применения фитбол-гимнастики на физкультурных занятиях;

5. Выявить эффективность влияния фитбол-гимнастики на уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста.

**База исследования:** МДОУ д/с № 10 п. Полетаево.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.

**Этапы исследования:**

1 этап – Теоретический - (апрель 2022 – сентябрь 2022 гг.)

На первом этапе был проведен анализ научно-методической литературы, были поставлены цель и задачи, определена гипотеза исследования.

2 этап – Исследовательский – (сентябрь 2022 – март 2023 гг.)

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент. Был определен уровень физической подготовленности, детей дошкольного возраста 4-6 лет. Разрабатывалась методика использования фитбол-гимнастики на занятиях физической культурой с детьми дошкольного возраста, а также комплексы упражнений.

3 этап – Заключительный - (апрель 2023 – май 2023 гг.)

На третьем этапе на основании данных эксперимента была проведена оценка результатов исследования, сделаны выводы, оформлялась работа.

**Структура работы:** Работа состоит из введения, двух глав, разделенных на параграфы, заключения, списка использованных источников и приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Основная роль гимнастики и фитбол-гимнастики

Гимнастика направлена на укрепление здоровья общей физической подготовленности закаливания организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).

Выполнение общеразвивающих упражнений способствует усилению подвижности грудной клетки, углублению дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они совершенствуют деятельность сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, повышают энергообеспечение организма, оказывают на него оздоровительное воздействие [10].

Правильная осанка обеспечивает нормальное положение тела и хорошую деятельность внутренних органов, создает наилучшие условия для развития ребенка. Морфологическая особенность осанки характеризуется формой позвоночника, грудной клетки, расположением головы, плечевого пояса, рук, туловища и ног, а также развитием и состоянием мускулатуры.

Физиологической особенностью осанки является своеобразие навыков, сочетание условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного положения тела.

Общеразвивающие упражнения оказывают тренирующее и коррекционное воздействие на пару больших полушарий «гимнастика для мозга». Использование в работе с детьми упражнений на тренировку функции равновесия, перекрестные движения, гимнастику для кистей рук совершенствуют деятельность нервной системы ребенка.

Общеразвивающие упражнения выполняются ребенком с предметами:

- флажками, обручами, кеглями, булавками, шнурами, лентами;
- на предметах - скамейка, бревно, у предметов - гимнастической

стенки, стены. *Занятия гимнастикой* должны проходить в сочетании большой двигательной активностью с эмоциональным подъемом и твердой дисциплиной.

С помощью гимнастики можно осуществлять избирательное воздействие на организм, способствовать развитию отдельных мышечных групп. В то же время, необходимо точное выполнение установленной формы движений [6].

Широкое применение во время занятия гимнастикой должно получить музыкальное сопровождение.

В зависимости от возрастных особенностей формы занятий гимнастикой различны.

Гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект.

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Швейцария была первой страной, которая изобрела гимнастику на большом шаре. Благодаря именно этой стране, гимнастика стала всемирно известной и в дальнейшем получила название фитбол. На сегодняшний день фитбол является одним из наиболее распространенных направлений фитнеса. Фитбол отлично помогает скорректировать фигуру, оздоравливает организм, формирует правильную осанку и поднимает тонус. Автором этого направления был Сюзан Кляйнфогельбах физиотерапевт, проживающий в Швейцарии, который в 50-х годах разработал восстанавливающую

гимнастику для людей, болеющих ДЦП. Результат от занятий фитболом был настолько велик, что в скором будущем его начали использовать для лечения после травм опорно-двигательной системы человека.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых [22].

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах [25].

## 1.2 Фитбол-гимнастика как средство развития и оздоровления детей

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра



здоровья детей и Российской академии медицинских наук, физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей, количество здоровых дошкольников составляет лишь 10 %. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20 % имеют дефицит массы тела, 50 % детей хронически больны. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы (сколиоз). Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Причинами резкого снижения здоровья детей дошкольного возраста являются: падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка России; ухудшение состояние здоровья матери; стрессы; дефицит двигательной активности; массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; неполноценное питание [22].

У современных детей необходимо формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Развитие и системное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, накопление и совершенствование двигательного опыта создает предпосылки для физического и гармонического совершенствования личности, ведет к воспитанию личности ребенка в единстве физического, духовного и нравственного; воспитанию воли к преодолению трудностей; позитивных качеств характера, формированию положительных эмоций; развитие эстетических взглядов.

Оздоровительная гимнастика-фитбол направлена на развитие физических, психических и интеллектуальных качеств человека, способствует закаливанию организма, усиливает защитные свойства иммунной системы организма к простудным и инфекционным заболеваниям, помогает развитию и совершенствованию дыхательной системы детей,

улучшению психофизическое состояние; развивает и укрепляет здоровье, предупреждает нарушения опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, формирует правильную осанку. При выполнении комплексов оздоровительной гимнастики происходит сильное, но адекватное возрасту и психофизическому состоянию ребенка воздействие механической и психической энергии на организм как на целостное образование. При регулярной практике организм подвергается воздействию по одной и той же функциональной модели, что обеспечивает быструю адаптацию его систем.

Применение оздоровительной гимнастики с использованием футбола, позволяет воздействовать на позвоночник, так как заболевания опорно-двигательной системы, в частности позвоночника, относятся к «болезням цивилизации». Позвоночник в организме человека выполняет важные функции:

1. Несущую, являясь осью тела;
2. Опорно-двигательную;
3. Обеспечивает статику, что связано с нервно-мышечным аппаратом и психикой;
4. Защищает центральную нервную систему.

Поэтому при патологии позвоночника происходит дисгармония между физическим и психическим состоянием. Дисгармония позвоночника связана не только с врожденными и наследственными факторами - она связана также влиянием факторов внешней среды, болезней, питания, возрастными изменениями тканей всего организма [17].

Первые нарушения в связующей основе позвоночного столба могут появляться сразу после рождения ребенка. Выход через родовое кольцо таза матери оказывает сильное влияние на еще не сформировавшуюся костную систему младенца. Поэтому формировать правильную осанку необходимо с первых месяцев жизни. Осанка является комплексным показателем состояния здоровья детей, безобидные функциональные нарушения могут

привести к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата с тяжелыми последствиями. Воспитание правильной осанки у детей - в основном проблема педагогическая, как и формирование всех жизненно необходимых двигательных навыков. В формировании правильной осанки у детей дошкольного возраста важную роль играют рациональный двигательный режим, обеспечивающий гармоничное развитие мышечной системы, постоянный контроль за позами детей в повседневной жизни и воспитание у них психологических установок, навыков самоконтроля и взаимоконтроля за их сохранением [11].

Заболевания опорно-двигательного аппарата наблюдаются в основном у часто болеющих и ослабленных детей, с низким уровнем физического развития, с сопутствующими заболеваниями нервной системы и, как следствие, слабостью мышечно-связочного аппарата. Дети данной группы помимо ортопедической патологии имеют несколько (до пяти) сопутствующих заболеваний и функциональных заболеваний, и функциональных отклонений. У 49 детей отмечаются неврологические отклонения, в том числе нарушения речи - 41%, стоматологическая патология - 21 %, заболевания органов пищеварения -11 %, нарушения питания -10 %, заболевания сердечно-сосудистой системы -8 %.

Кроме этого, дети испытывают трудности в различных видах деятельности, что вызывает стойкое ощущение неуспеха, формирует комплекс неполноценности, приводящий к социальной дезадаптации. Данная патология, являясь как бы следствием первичного и вторичного дефектов, требует уже психолого-педагогической коррекции социального статуса ребенка. Коррекционная работа над выявленными нарушениями опорно-двигательного аппарата возможна с помощью специально подобранных комплексов упражнений в сочетании со средствами фитбол-гимнастики. Коррекция, достигнутая с помощью физических упражнений, дает стойкий эффект лишь при одновременном формировании навыка правильной осанки.

Фитбол-гимнастика доступна для детей дошкольного возраста. Это профилактика простудных заболеваний, сколиоза, астмы, нарушений в работе внутренних органов. Они способствуют физическому укреплению организма, и оздоравливают психику человека. Дети становятся спокойнее, добрее, сосредоточеннее, у них появляется уверенность в своих силах.

Важнейшим элементом в профилактике различных искривлений позвоночника является закаливание организма и укрепление его средствами физической культуры с использованием оздоровительной системы фитбола и психофизической терапии [22].

Лечебно-оздоровительная гимнастика при сколиозе, кифозе, лордозе выдвигает следующие цели в задачи:

- 1) повысить тонус мышц;
- 2) добиться коррекции дуги искривления позвоночника;
- 3) добиться мобильности определенного отдела позвоночника;
- 4) улучшить дыхательную функцию легких;
- 5) нормализовать функции внутренних органов;
- 6) создать «психологический стимул»: повысить выносливость и

Фитбол - это комплексная система психофизических упражнений, с выбором, простых в двигательном отношении средств, которые, если их применять правильно и достаточно долго, систематически повторяя, могут восстановить здоровье, обеспечить хорошую физическую форму и гармонию всех сил человека. Именно поэтому мы и выбрали для работы с детьми дошкольного возраста систему упражнений с мячами. Эта система включена в сферу клинической медицины, восстановительного лечения, физической культуры.

Программа ориентирована на укрепление и расслабление мышц позвоночника, от головы до нижних конечностей. Упражнения благоприятно влияют на кровоснабжение малых и больших суставов, на внутренние органы, на весь нервно-мышечный аппарат и психику. Повышение

активности и релаксация организма очень тесно связаны с дыханием. Все упражнения выполняются постепенно и систематически [19].

Оздоровительная, развивающая программа по фитболу состоит из следующих разделов:

- Дыхание, его значение и тренировка дыхания. На дыхании делается акцент во всех позах и всех упражнениях в координации с движениями. (Рис.1)

- Упражнения для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей. Укрепляют ослабевшие мышцы шейного отдела позвоночника и рук, расслабляют сокращенные мышцы. Помогают лучше адаптироваться к переменам атмосферного давления.

- Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника влияют на укрепление и расслабление мышц брюшного пресса, спины и таза. (Рис.2)

- Упражнения для мышц спины и нижних конечностей, улучшают гибкость позвоночника и укрепляют его мышцы, оказывают благоприятное воздействие на внутренние органы в области живота и таза.



Рисунок 1 - Дыхательные упражнения на мяче

- Упражнения, направленные на укрепление всего позвоночника, улучшают состояние всего организма, укрепляют ослабевшие мышцы брюшного пресса и улучшают их координацию. Некоторые из них действуют успокаивающе, снимают усталость, нервное напряжение, помогают концентрироваться и сопротивляться стрессовым воздействиям.

- Упражнения в положении сидя на равновесие тела - это позы на удержание равновесия. (Рис.3)

- Упражнения на гибкость тела и равновесие очень помогают при сколиозе, выравнивая позвоночник и расслабляя сокращенные мышцы.

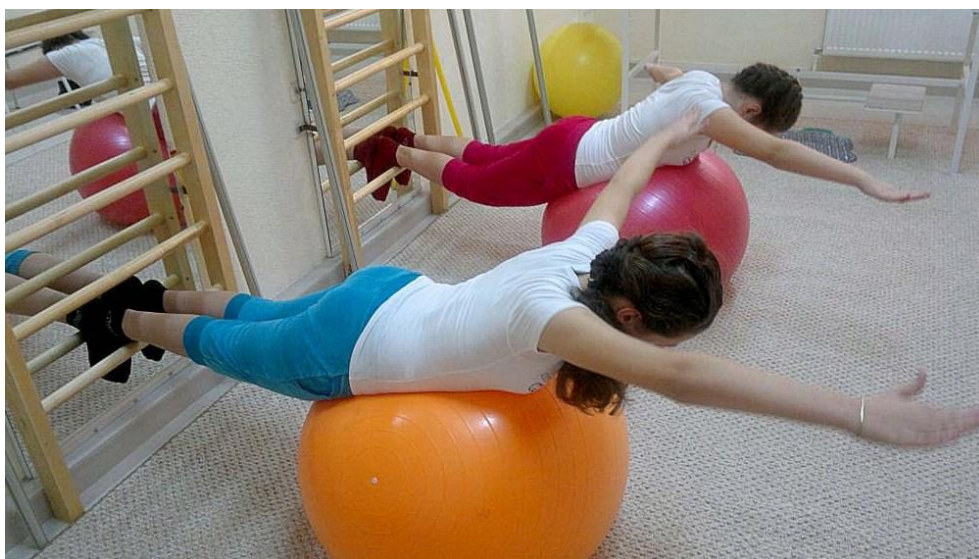


Рисунок 2 - Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника



Рисунок 3 - Упражнения в положении сидя на равновесие тела

### 1.3 Методические рекомендации проведения фитбол-гимнастики на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста

В процессе обучения в дошкольных учреждениях одна из важных задач современной педагогики это развитие и улучшение здоровья детей. Одна из действенных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики [22].

Острота проблемы укрепление здоровья и его сохранение дошкольников обусловлена ещё тем, что это период постепенной подготовки к обучению и восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья, достигнутого физического и психического уровня, зависит не только успеваемость обучения, но и работоспособность и адаптация ребёнка к различным нагрузкам.

Двигательная активность является одним из главных решений проблемы.

Популярность фитбол-гимнастики основана на её отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности, и внешней привлекательности. За последнее время растёт роль физических упражнений в укреплении здоровья, организации досуга и творческой активности, а также профилактики различных заболеваний.

Фитбол-гимнастика – это хорошо продуманная детская физкультура: оздоровительные и общеукрепляющие занятия, которые вырабатывают у детей общие стереотипы движений и формируют жизненно важные умения и навыки. Определённо длительное применение гимнастического мяча в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только ощутимо улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

Высокую востребованность и популярность фитбол-гимнастика приобретает в планировании кружковых занятий физкультурно-оздоровительной направленности, например, по детскому фитнесу, как активный компонент или один из компонентов разработанной педагогом фитнес-программы. Образовательная деятельность с использованием элементов фитбол-гимнастики рекомендуется проводить, начиная с младшего дошкольного возраста [23].

Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определённой последовательности, т.е. допускает по мере необходимости повторять и закреплять двигательные элементы. Образовательная деятельность строится по определённому плану, поэтому постепенно позволяют дозировать нагрузку и осторожно её увеличивать, тем самым повышает выносливости организма ребёнка.

Дети слушают указания воспитателя и постепенно приучаются, выполнять упражнения всей группой одновременно, тем самым у них формируется активность, воспитывается осознанное отношение к



проводимым упражнениям, творчески выполнять предложенные задания, а также выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом.

На занятиях фитбол-гимнастики, дети обретают знания об основных положениях, характерных для каждой группы движений, согласно которыми ребёнок способен действовать самостоятельно, учить и выполнять доступные разучиваемые движения.

Результативность фитбол-гимнастики зависит от подбора правильных методов и приемов обучения. В нашей работе мы рассмотрим особенности обучения детей от 3 до 7 лет на занятиях по фитбол-гимнастике.

В большей мере при обучении физическим упражнениям в младшем дошкольном возрасте используют показ, зрительные, звуковые ориентиры, имитации.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. При обучении детей физическим упражнениям прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает. Изображать, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с огромным удовольствием прыгают на фитболах.

При этом возникающие положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, тем самым способствуют закреплению двигательного навыка, а также улучшению его качества и развитию выносливости. К тому, как зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе применяются звуковые ориентиры для эмоционального подъема, а также как сигнал для начала и окончания действия. Удары в ладоши, в бубен, хлопки, музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись используются в качестве звуковых ориентиров.

Для уточнения посадки на гимнастическом мяче при обучении физическим упражнениям используется индивидуальная помощь, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности и успеха. Основное количество физических упражнений имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат».

### **Младшая группа (3 года)**

Обучать правильно сидеть на фитболах;

Обучать покачиваться на мяче, не теряя с ним контакта; (Рис.4)

Учить простейшие двухчастные упражнения (для рук, ног, туловища);



Рисунок 4 - Покачивание на фитболе, не теряя с ним контакта

Обучать выполнять упражнения в паре со взрослым. Взрослому обеспечить эмоционально-познавательное общение;

Развивать способность поддерживать равновесие;

Формировать элементарные навыки самомассажа;

Формировать представление о схеме собственного тела;

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

С расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, так в среднем и старшем возрасте используются более сложные наглядные пособия для уточнения

построения в виде схемы или фотографии. Для активности у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения используется сюжетный рассказ. Так, например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. В образовательной деятельности используются также и стихи, и считалки, и загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате чего возникает особый эмоциональный и физиологический фон, что определённо усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом вносятся более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство) 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, также необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью гимнастического мяча. Для каждого ребенка индивидуально темп и продолжительность упражнений.

### **Занятия**

Рекомендуется 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, затем постепенно увеличивая до 6-7 раз;

Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц в разных исходных положениях;

Комплекс менять через каждые 3-4 недели.

### **Структура занятия**

Разминка (5-6 минут);

Основная часть (10-12 минут);

Заключительная часть – упражнения на расслабление (2-5 минут).

Методика обучения технике упражнений с фитбол-мячами предполагает определённую последовательность.

Занятия с детьми четвертого года жизни не имеют строго очерченной трехчастной формы. Это занятия-сказки. По ходу рассказывания сказки дети выполняют упражнения. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики, хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием.

Особое внимание уделяется работе над осанкой, так как тяжелая походка на всю стопу, опускание головы, боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, неравномерность шагов обычно и бывают главной проблемой детей в этом возрасте.

Внимание у детей крайне неустойчивое, тем самым повышается эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразно выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Игра является главным видом деятельности в этом возрасте. Малыши получают удовольствие не от того, что научились выполнять какое - либо движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры. В течение целого занятия могут проводиться такие упражнения на мячах, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия, так, например, в

основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной – подвижные игры с мячом [10].

Движения детей пятого года жизни, более координированные и точные. Дети этого возраста уже выполняют равномерные и ритмичные движения, многократно и с интересом повторяя упражнения, также регулируют произвольно расслабление и напряжение. Дети пятого года, могут следить за своей осанкой, усердно осваивают разнообразные виды ходьбы, шаги становятся более равномерными, но руки еще недостаточно энергичны, вызывает множество трудностей при выполнении ходьбы и бега с произвольными движениями. Если в младшей группе особое внимание уделялось работе над статической координацией, над тонусом, и сохранением заданной позы, то в средней группе главная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развития двигательной координации.

#### **Средняя группа (4-5 лет)**

Продолжать обучать выполнять упражнения на мячах, добиваясь естественности, активности и непринужденности движений;

Обучать выполнять трех, четырех частные упражнения;

Учить оценивать движения других, замечать ошибки;

Развивать познавательно-творческую активность;

Обучать выполнять совместные упражнения с другими детьми (прокатывание мяча, прыжки на «хопах» в парах, на встречу);

Продолжать формировать навыки самомассажа и представления о собственном теле;

Побуждать к самостоятельному выполнению знакомых упражнений;

Прыжки на мячах в разных направлениях; (Рис.5)

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.

Более координированные движения имеют дети шестого года жизни, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Такие дети становятся, более усердны и настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, выполнять все команды, данные педагогом, работать в коллективе организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.



Рисунок 5 - Прыжки на фитболе в разных направлениях

### **Старшая группа (5-6 лет)**

Добиваться осознанного, активного выполнения трех, четырех частных упражнений, упражнять в умеренном, быстром и медленном темпе;

Учить анализировать качество своих движений и движений других детей;

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

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

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

Можно проводить соревнования, эстафеты. (Рис.6)

Длительность комплекса 10-15 минут, включая до 10 упражнений.

Повторяемость 6-8 раз;

От игровой деятельности к учебной происходит переход на седьмом году жизни. Дети подолгу сидят на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Такую неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями по фитбол-гимнастике. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, возрастает мышечная сила, растет их объем. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.



Рисунок 6 - Соревнования на фитболе

### **Подготовительная группа (6-7 лет)**

Добиваться точного выразительного энергичного выполнения упражнений;

Побуждать к самостоятельным играм с мячами;

Развивать инициативу, познавательную активность; (Рис.7)

Развивать мелкую моторику, ловкость и гибкость;

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



Рисунок 7 - Танцевальные движения на фитболе

Продолжительность комплекса 15-20 минут, 12-15 упражнений. Повторяемость 6-8 раз. Это подходит детям, если они занимаются с младшей группы.

После основной части, в которой было сильное эмоциональное возбуждение, с ее повышенной двигательной активностью в этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Детям помогает обучение приемам релаксации, они в дальнейшем самостоятельно регулируют свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Для детей этого возраста игра продолжает занимать важное место, несмотря на то, что данная игровая деятельность переходит в учебную. Коммуникативные, психокоррекционные, и командные игры все большее значение приобретают с элементами спорта.



Особенно важно осуществлять контроль за физическим состоянием детей [32]. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Занятия на мяче используются для разных групп мышц и имеют свою классификацию.

Таким образом, гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в подгруппах. Время проведения одного занятия с детьми 3-4 лет – 20-25 мин., с детьми 5-6 лет – 30-35 мин. Образовательная деятельность проводится в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках). Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.

## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Применение фитбол - гимнастики особенно важно, среди других видов гимнастики, потому что она имеет ряд преимуществ. Фитболы, как средство развития координации движений, выбраны в связи с их специфическим воздействием на организм детей дошкольного возраста.

2. На занятиях фитбол-гимнастики, дети обретают знания об основных положениях, характерных для каждой группы движений, согласно которыми ребёнок способен действовать самостоятельно, учить и выполнять доступные разучиваемые движения.

3. Результативность фитбол-гимнастики зависит от подбора правильных методов и приемов обучения. Занятия на мяче используются для разных групп мышц и имеют свою классификацию.

4. Фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский растущий организм, способствует развитию фантазии, творчества и эмоционально раскрепощают детей.

5. Таким образом, гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в подгруппах. Время проведения одного занятия с детьми 3-4 лет – 20-25 мин., с детьми 5-6 лет – 30-35 мин. Образовательная деятельность проводится в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках). Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Для решения поставленных задач нами был проведен исследовательский эксперимент, в котором приняли участие дошкольники 4-6 лет. Исследование проводилось на базе Детского сада № 10 п. Полетаево сентября 2022 года по март 2023 года. Общее количество детей 20 человек. Мы исследовали влияние занятий фитбол-гимнастики на организм дошкольников. Нами изучалось влияние изменений показателей физической подготовленности. Для проведения эксперимента мы сформировали 2 группы испытуемых: одна контрольная группа (КГ) и одна экспериментальная (ЭГ). Девочки и мальчики из контрольной группы занимались по традиционной школьной программе по физической культуре, в экспериментальной группе - занимались фитбол-гимнастикой (Приложение 1).

Требования в соответствии с федеральными государственными стандартами, современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Коллектив нашего дошкольного учреждения ответственно относится к физическому здоровью детей и их психологическому комфорту, и благополучию, а также к пропаганде здорового образа жизни. Как медицинских, так и педагогических работников, волнует прогрессирующие ухудшения здоровья детей. Мы столкнулись с множеством вопросов: как работать с такими малышами, как провести занятие, чтобы не навредить им, как повысить эффективность воспитательно-образовательного процесса, с учетом дифференцированного и индивидуального подхода к каждому ребенку. Разнообразить занятия,

уделить достаточно внимания тому ребенку, которому оно более необходимо, поддержать его интерес к двигательной активности.

В процессе экспериментального исследования мы предположили, что одним из эффективных средств физического развития детей дошкольного возраста может являться фитбол-гимнастика.

Сам комплекс фитбол-гимнастики состоит из набора общеразвивающих упражнений на самые разные группы мышц. А так как дошкольный возраст по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных действий, именно в этот период работу по физическому развитию нужно проводить более интенсивно. И, кроме того, занятия должны быть не только полезны, но и занимательны, иначе желаемого позитивного результата можно не достичь.

Нами был разработан план по реализации образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы, в который была включена система упражнений на фитболах. Непрерывная образовательная деятельность проводилась в спортивном зале 1 раз в неделю согласно расписанию с использованием фитболов.

Продолжительность занятия составляла 25 минут, что соответствовало требованиям образовательной программы.

При проведении фитбол-гимнастики воспитатели использовали конкретные задания, игровые приемы, поддержку и помощь; применение необычных исходных положений, быструю смену различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов; смена способов выполнения упражнений; индивидуальная помощь.

Обучение фитбол-гимнастике строилось на принципах, с соблюдением правил и методических приемов, свойственных фитбол-гимнастике:

увеличение плотности, интенсивности, расширение средств, постепенное увеличение сложности и амплитуды движений.

Каждое занятие по фитбол-гимнастике состояло из трёх частей.

В вводной части занятия были использованы: строевые упражнения, перестроения, упражнения на согласование движений с музыкой, игры малой подвижности, с целью подготовки двигательного аппарата (разогревание мышц, связок, суставов и подготовка их к выполнению предстоящих упражнений); создания благоприятного, положительного фона, эмоционального настроения на занятие.

В основной части занятия с детьми разучивались упражнения фитбол-гимнастики, комплексы упражнений под музыку на закрепление разученных ранее движений, комплексы общеразвивающих упражнений на мячах с предметами и без предметов, подвижные игры и эстафеты с фитболами, с целью обучения новым видам упражнений, формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей и координации движений.

В заключительной части занятия использовались успокаивающие упражнения с фитболом, игры малой подвижности, упражнения на дыхание и растягивание, способствующие постепенному снижению физической, психологической и эмоциональной нагрузки. Мы активно использовали упражнения различного характера: дыхательные упражнения; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; упражнения в равновесии; упражнения для развития силовой выносливости мышц спины; упражнения для развития мышц брюшного пресса; упражнения для мышц туловища; упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

Важным компонентом двигательного режима детей дошкольного возраста, в том числе и старшего, является утренняя гимнастика, которая подготавливает детский организм к различным видам деятельности в течение пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Поэтому

ежедневную утреннюю гимнастику мы проводили в игровой форме, меняя виды упражнений, с применением разных предметов, в том числе и с фитболами. Нами было составлено несколько комплексов утренней гимнастики с фитболами.

Вначале детям дали представления о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений, как: прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров; поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; передача мяча друг другу, броски мяча; игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступней). В качестве методического обеспечения реализации образовательной области «Физическое развитие» была разработана картотека игр с фитболом.

Одной из задач, которые мы решали, была задача научить правильной посадке на мяче и приемам само страховки: сидя на мяче у твердой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Далее детей познакомили с основными исходными положениями на мяче (сидя, лежа на спине, на животе, на боку); с мячом (выполнение общеразвивающих упражнений с мячом, броски, ловля, удары об пол, упражнения в парах с перекачиванием и перебрасыванием мяча); разучивали основные движения, сидя на мяче; учили выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче (сидя на мяче, с движениями рук); на удержание равновесия (в положении сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лежа на бедрах и др.).

Подбор разнообразных упражнений фитбол-гимнастики стимулировал двигательную активность дошкольников и повышал интерес к занятиям, снижал утомление.

В связи с этим реализуется методика физкультурно-оздоровительной работы «Фитбол – гимнастика для детей дошкольного возраста».

Цель: повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством использования больших гимнастических мячей.

Задачи:

1. Повысить двигательную активность детей дошкольного возраста, используя большие гимнастические мячи.
2. Совершенствовать координации движений и равновесия.
3. Развивать физические качества у детей дошкольного возраста.
4. Формировать представления у детей о здоровом образе жизни.
5. Развивать коммуникативные и эмоционально – волевые сферы.

Методика создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

«Фитбол-гимнастика» развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Благодаря «фитбол - гимнастике» повышается уровень физического развития, а также благотворно влияет на здоровый образ жизни ребенка, на занятиях с «фитболом» у детей приобретаются умения:

- управлять своими эмоциями;
- работать с коллективом;
- владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

– добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Данная методика должна показать отличные результаты в оздоровлении детей. Работа с «фитболами» напоминает классические занятия по физической культуре со строгой трехчастной формой, где есть:

- 1) Подготовительная часть
- 2) Основная часть
- 3) Заключительная часть

В подготовительной части (10 мин.) происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

Основная часть занятия (15 мин.) - это пик нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Заключительная часть (5 мин.) способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятия желательно проводить под музыкальное сопровождение. Упражнения, выполняемые с использованием фитбола, должны чередоваться с дыхательными упражнениями. Фитболы позволяют разнообразить всю воспитательно-образовательную, развивающую работу в дошкольном образовательном учреждении.

Педагогу необходимо на занятиях с детьми дошкольного возраста:

1. Избегать методических шаблонов, разнообразить содержимое занятий и методику их проведения.
2. Ставить и решать определённые, конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка.
3. Соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организовывая начальную, основную и заключительную части.

*В подготовительной части* занятия, 10-15% продолжительности всего занятия нужно создать положительный эмоциональный фон, подготовить организм к предстоящей нагрузке, создать психологическую установку,



способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп. *В основной части, 70-80%* времени решаются такие задачи, как развитие двигательных умений и навыков, воспитания воли и решительности, дисциплинированности и активности формирования физических качеств, а также коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата. *В заключительной части занятия, 10-15%* времени необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

4. Равномерно регулировать нагрузку. Интенсивности физических упражнений и дозировка объёма достигается определенным числом повторений, изменением площади опоры, темпом выполнения, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени отдыха и нагрузки, применением различных предметов и снарядов, использованием слова, музыки, средств наглядного воздействия на детей.

5. Своевременно и правильно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания, доступности занятий, сознательности, активности занимающихся, систематичности, прочности овладения необходимыми умениями и навыками. Тщательная дозировка физических упражнений, дисциплина занимающихся, обеспечение санитарно-гигиенических условий всё также заключается в профилактике травматизма. Кроме того, также необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнении упражнений на одного занимающегося фитбол-гимнастикой нужна площадь не менее 5 м<sup>2</sup>.

6. Очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать для него оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод обучения, воспитания и лечебной коррекции не даст

положительных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.

Фитбол-гимнастика, как современная форма корригирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать воспитательные, образовательные, оздоровительные и лечебные задачи:

- Знакомит детей с разными видами фитболов.
- Учит на гимнастических мячах правильно сидеть.
- Учит на гимнастических мячах покачиваться и подпрыгивать.
- Учит выполнять упражнения из различных И.п.: сидя на фитболе; лежа на фитболе на груди; лежа на фитболе на спине; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.
- Учит выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Формирует и закрепляет навык правильной осанки.
- Тренирует способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, ощущения положения собственного тела.
- Обучает выполнять танцевальные упражнения с использованием фитбол-мячей, а также упражнения в паре со сверстниками.
- Поддерживает интерес к упражнениям и играм с фитболами, учит оценивать детей свои движения и ошибки других.
- Подталкивает детей к проявлению самостоятельности, активности, творчества, инициативы, формирует привычку к здоровому образу жизни.

Педагог, для решения таких задач проводящий занятия фитбол-гимнастикой выполняет следующие рекомендации:

- Для каждого ребёнка должен подбирать фитбол по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90% между туловищем и бедром,

бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

- Перед каждым занятием убедиться в том, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.

- Проследить, чтобы на детях была одета удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

- Определённо начинать занятия с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.

- Обязательно следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

- Исключить во время образовательной деятельности быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвоночные диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Сильное напряжение мышц может вызвать нарушение вертебробазилярного кровообращения.

- При выполнении упражнений в положении лежа ни в коем случае не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается наклон и запрокидывание головы вперед или назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто

встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.

- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

- При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту детей.

- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.

- На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Для создания положительного настроения одним из эффективных средств, является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание и на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения.

- Использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

- Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Все упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на различные группы мышц из различных исходных положений. В основной части занятия рационально использовать 5 мин. для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительной части занятия рационально включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

– С целью формирования у детей коммуникативных умений упражнения могут выполняться в подвижных играх, парных ОРУ, командных соревнованиях.

– С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела (называть части тела и их движения, проводить игры «Запрещенное движение», «Коснись названной части тела» и др.).

– Упражнения могут выполняться в течении целого занятия, с детьми дошкольного возраста целесообразно использовать упражнения в качестве фрагмента занятия. Например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, в заключительной части – подвижные игры с фитболами. Время упражнений с гимнастическими мячами не должно превышать 40-60% общей длительности занятия. Обязательно нужно дать возможность детям не только упражняться с фитбол мячами, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

– Желательно проводить занятия 2-3 раза в неделю. Продолжительность занятий для детей 3-5 лет – от 15 до 20 мин., для детей 6-7 лет – от 25 до 30 мин.

– Для правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей поэтапно, т.е. от облегченных И.п. и простых упражнений на 1-м – 2-м этапах перейти к сложно-координированным заданиям на 3-м этапе.

## 2.2 Реализация методики использования фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста

Нашу работу выстраиваем в 4 этапа по использованию фитбол-гимнастики в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста:

### *1-й этап*

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах гимнастического мяча.

Рекомендуемые упражнения:

– разнообразные прокатывания фитбол-мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;



Рисунок 8 - Отбивание фитбол-мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы

- передача и броски фитбола друг другу;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).



Рисунок 9 - Стоя поднять фитбол над головой, зафиксировать и вернуться в И.п.

## 2. Обучить правильной посадке на гимнастическом мяче.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо и влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед, вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбол мяча;

- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полу приседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Данное положение можно принимать парами у одного гимнастического мяча лицом друг к другу.

- Исходное положение – упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

– присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

– вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Такое упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Также можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине, на полу, ступни ног на гимнастическом мяче. По поверхности фитбола делать маленькие шаги вперед-назад.



- Переходы из положения упор, сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол мяч. Согнуть колени и сжать фитбол. Такое упражнение можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- Исходное положение – лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. К коленям поднять верхнюю часть туловища. Также можно выполнять это упражнение одновременно вдвоем.

- Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитбол мячу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Руки и ноги упираются в пол. Данное упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающегося.

- Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать к ягодицам фитбол.

Организационно - методические указания:

Структура занятий на данном этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5–6 упражнений с фитболом, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола, игровые упражнения в виде эстафет.

Занимающиеся с гимнастическим мячом должны находиться на расстоянии 1–1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп, а также продолжительность упражнений индивидуально.

## *2-й этап.*

Задачи этапа и их реализация:

1. При выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитбол-мяче научить сохранению правильной осанки.

Рекомендуемые упражнения:

– самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

– выполнять движения руками в среднем темпе: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения на фитбол мяче должны вызывать самопроизвольное покачивание. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Выполнить следующие упражнения, сидя на гимнастическом мяче:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя, ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Тренировка равновесия и координации, научить сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры.

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- такое же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на гимнастическом мяче.

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- поочередно наклониться в стороны, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- поочередно наклониться в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- удержать равновесие и сохранить правильную осанку в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;
- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
- Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. (Рис.10)
- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.



Рисунок 10 - И.п.- лежа на животе на фитболе, стопы в упоре на полу, руки перед собой

- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

- Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять махи прямой ногой вверх поочередно.

- Исходное положение – лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево и вправо.

Организационно - методические указания:

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на гимнастическом мяче необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе мяче. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

### ***3-й этап.***

Задачи этапа и их реализация:

1. Обучить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Обучить выполнению упражнений на растягивание с использованием гимнастического мяча.

Рекомендуемые упражнения:

– стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

– то же упражнение выполнять, сгибая руки;

– стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

– лежа спиной на фитбол мяче, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;

– сидя боком к гимнастическому мячу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

– исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

– исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.



Рисунок 11 - И.п. – стоя фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной. Поддержать и опустить.

#### 4 этап

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитбол мяче. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение – то же, но на фитбол опора одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

- Лежа спиной на фитбол мяче, руки на полу, одна нога вверх.

- Исходное положение – то же, ноги вверх.

- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

- Лежа на животе на фитбол мяче, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

- Лежа на спине, на полу, ноги на фитбол мяче, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

**Организационно-методические указания:** структура таких занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитбол-мячами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Продолжительность и темп упражнений, индивидуально для каждого ребёнка [21].

В целях обеспечения безопасности, охраны жизни и здоровья детей, рекомендуется соблюдать основные правила фитбол-гимнастики:

1. Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в  $90^\circ$  между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Перед занятием убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.

3. Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

4. Начинать занятия с простых *и.п.* и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.

5. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

6. Исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов.

7. При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

8. При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.

9. При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.



10. При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

11. Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту

12. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.

13. На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств для создания положительного настроения является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения и личный пример педагога.

14. Использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

15. Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных и.п. В основной части занятия целесообразно использовать 5 мин. для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительный период занятия целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

16. С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных ОРУ, подвижных играх, командных соревнованиях.

17. С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела

(называть части тела и их движения, проводить игры «Запрещенное движение», «Коснись названной части тела»).

18. Упражнения могут выполняться в течение целого занятия, с детьми дошкольного возраста целесообразно использовать упражнения в качестве фрагмента занятия. Например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, в заключительной части – подвижные игры с фитболами. Время упражнений с фитболами не должно превышать 40-60% общей длительности занятия. Нужно дать возможность детям не только упражняться с фитболами, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

19. Для постепенного правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей по этапам, т.е. от облегченных и.п. и простых упражнений на 1-м-2-м этапах перейти к сложно-координационным заданиям на 3-м-4-м этапах.

20. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках). Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.

21. Для занятий фитбол-гимнастика мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накаченные мячи.

22. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях с мячами.

23. Мячи хранятся в специально отведённом месте, вдали от источников тепла и воздействия прямых солнечных лучей.

## 2.3 Анализ эффективности использования фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста

Упражнения на мяче используются для разных групп мышц и имеют свою классификацию

1. Комплексные упражнения – упражнения, включающие в работу наибольшее количество мышечных групп.

2. Упражнения на дыхание и расслабление – упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса, спины, мышц ног.

3. Упражнения для ног и тазовой области – упражнения для стопы и голени, для увеличения подвижности в суставах, для мышц тазового дна.

Силовые упражнения для мышц бедра.

4. Упражнения для туловища – упражнения для мышц передней, задней, боковой поверхности туловища (силовые), для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи.

5. Упражнения для рук и плечевого пояса – упражнения для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и расгибателей, для увеличения подвижности в предплечье.

6. Упражнения, сидя на фитболе.

Уровни освоения программы

Высокий уровень.

Упражнения с фитболом выполняет с хорошей амплитудой, выразительно, равновесие устойчивое. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает подвижные игры.

Средний уровень.

Упражнения с фитболом выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Равновесие сохраняет. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в выполнении упражнений с фитболом, слабо контролирует технику выполнения основных видов движений. Допускает нарушения в подвижных играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений с фитболом.

Многие исследователи (К.С.Лебединская, В.В.Лебединский, И.Ф.Марковская, Е.М.Мастюкова) указывают на тесную связь между психомоторным и двигательным развитием. Эта связь настолько сильна, что разнообразная недостаточность психических и психомоторных процессов прямо отражается на формировании двигательной сферы. Поэтому показатели развития двигательной сферы могут служить одним из показателей при проведении психолого-педагогической диагностики детей.

Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ физического состояния занимающейся группы детей в начале и конце эксперимента, констатируя произошедшие изменения.

#### **Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой.**

Для оценки эффективности проводится мониторинг физической подготовленности. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность (Приложение 2).

Диагностика психомоторного развития проводится по методике Н.О. Озерецкого и Н.И. Гуревич (Приложение 3). Все данные оформляются в таблицу.

Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

А – в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В – ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С – ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д – ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй – 45 сек.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл – ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов – отказ от выполнения движения.

Баллы дают представление о том, на каком уровне идет работа по физической культуре, что следует изменить в ней, что интенсифицировать, чтобы к концу года подойти к отличным результатам. Мониторинг позволяет увидеть, не наблюдается ли регресс в развитии, показателем которого является потеря приобретенных навыков, физических качеств. А еще он позволяет точно оценить, что сделано коллективом дошкольного учреждения для каждого конкретного ребенка в плане его физического развития, и продемонстрировать это родителям.

Все результаты заносятся в таблицы (таблицы 1-4).

Таблица 1 - Психомоторное развитие детей контрольной группы (начало эксперимента)

№	Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие			
		1	2	3	4
		Н	Н	Н	Н
Контрольная группа начало эксперимента					
1.	А.В.	2 средний	1 низкий	2 средний	1 низкий
2.	А.Н.	1 низкий	1 низкий	1 низкий	1 низкий
3.	Б.О.	1 низкий	1 низкий	1 низкий	1 низкий
4.	В.А.	2 средний	0	2 средний	0
5.	З.В.	0	2 средний	0	2
6.	З.В.	2 средний	1 низкий	2 средний	1 низкий
7.	К.Р.	1 низкий	2 средний	1 низкий	2 средний
8.	К.С.	0	1 низкий	0	1 низкий
9.	М.И.	1 низкий	2 средний	1 низкий	2 средний
10.	О.Д.	1 низкий	2 средний	1 низкий	2 средний



Рисунок 12 - Психомоторное развитие детей контрольной группы (начало эксперимента)

Таблица 2 - Психомоторное развитие детей контрольной группы (конец эксперимента)

№	Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие			
		1	2	3	4
		К	К	К	К
Контрольная группа конец эксперимента					
1.	А. В.	2 средний	2 средний	3 высокий	2 средний
2.	А.Н.	2 средний	2 средний	2 средний	2 средний
3.	Б.О.	2 средний	2 средний	2 средний	2 средний
4.	В.А.	3 высокий	2 средний	3 высокий	2 средний
5.	З.В.	2 средний	3 высокий	1 низкий	3 высокий
6.	З.В.	3 высокий	2 средний	3 высокий	2 средний
7.	К.Р.	2 средний	3 высокий	2 средний	3 высокий
8.	К.С.	1 низкий	2 средний	2 средний	1 низкий
9.	М.И.	2 средний	2 средний	2 средний	2 средний
10.	О.Д.	2 средний	2 средний	2 средний	3 высокий



Рисунок 13 - Психомоторное развитие детей контрольной группы (конец эксперимента)

Более наглядная картина психомоторного развития детей дошкольного возраста показана на рисунках 12 – 15.

Таблица 3 - Психомоторное развитие детей экспериментальной группы (начало эксперимента)

№	Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие			
		1	2	3	4
		Н	Н	Н	Н
Экспериментальная группа начало эксперимента					
1.	А.А.	2 средний	1 низкий	2 средний	1 низкий
2.	И.Р.	1 низкий	1 низкий	1 низкий	1 низкий
3.	Ю.Т.	1 низкий	1 низкий	1 низкий	1 низкий
4.	С.Б.	2 средний	0	2 средний	0
5.	В.К.	0	2 средний	0	2 средний
6.	С.К.	2 средний	1	2 средний	1 низкий
7.	С.З.	1 низкий	2 средний	1 низкий	2 средний
8.	В.В.	0	1 низкий	0	1 низкий
9.	С.И.	2 средний	1 низкий	2 средний	1 низкий
10.	Я.Ю.	2 средний	1 низкий	2 средний	1 низкий



Рисунок 14 - Психомоторное развитие детей экспериментальной группы (начало эксперимента)



Таблица 4 - Психомоторное развитие детей экспериментальной группы (конец эксперимента)

№	Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие			
		1	2	3	4
		К	К	К	К
Экспериментальная группа конец эксперимента					
1.	А.А.	3 Высокий	2 средний	3 высокий	2 средний
2.	И.Р.	3 высокий	3 высокий	3 высокий	3 высокий
3.	Ю.Т.	3 высокий	3 высокий	3 высокий	3 высокий
4.	С.Б.	3 высокий	2 средний	3 высокий	2 средний
5.	В.К.	3 высокий	3 высокий	3 высокий	3 высокий
6.	С.К.	3 высокий	3 высокий	3 высокий	3 высокий
7.	С.З.	3 высокий	3 высокий	3 высокий	3 высокий
8.	В.В.	2 средний	2 средний	2 средний	2 средний
9.	С.И.	3 высокий	2 средний	3 высокий	2 средний
10.	Я.Ю.	3 высокий	3 высокий	3 высокий	3 высокий



Рисунок 15 - Психомоторное развитие детей экспериментальной группы (конец эксперимента)

На рисунке 16 показаны сравнительные результаты психомоторного развития детей КГ и ЭГ.

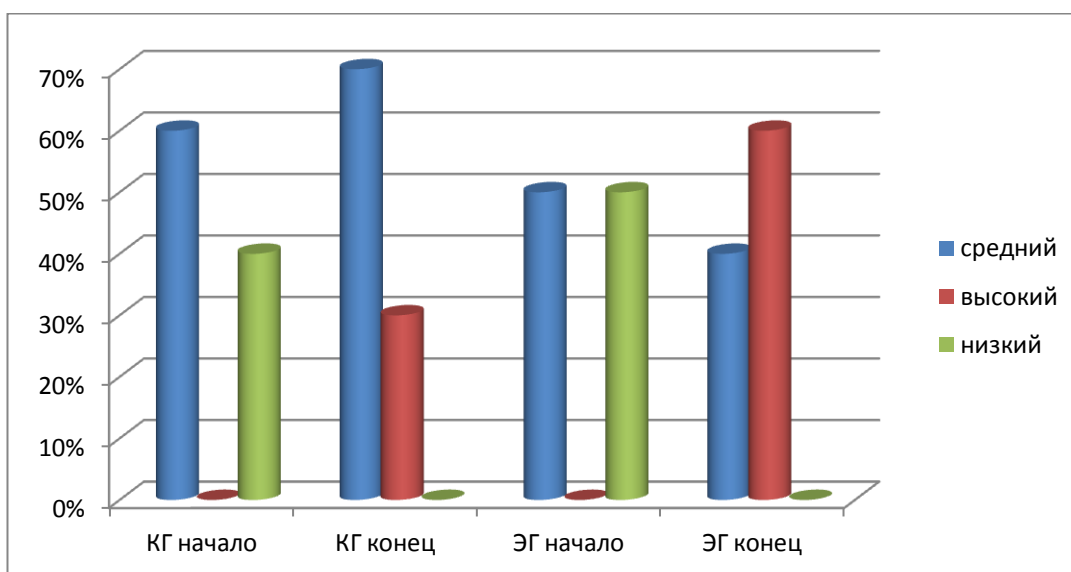


Рисунок 16 - Диаграмма результатов психомоторного развития детей КГ и ЭГ

Исходя из результатов тестирования можно увидеть, что в экспериментальной группе, занимающейся с использованием фитболов психомоторное развитие улучшилось больше. В КГ на конец эксперимента у 30 % детей результат высокий, у 70 % детей, результат средний. В ЭГ на конец эксперимента 40 % Средний уровень, 60 % детей высокий уровень психотропного развития.

В приложении 2 описаны контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста.

В таблицах 5 – 8 отражена физическая подготовленность детей дошкольного возраста (КГ и ЭГ).

На рисунках 17 и 18 показаны сравнительные результаты физического развития детей КГ и ЭГ на начало и конец эксперимента.

Таблица 5 - Физическая подготовленность детей контрольной группы (начало эксперимента)

№ п/п	ФИ ребенка	Контрольная группа				
		1 ловкость	2 скорость	3 гибкость	4 выносливость	5 сила
1	А. В.	низкий	Очень низкий	средний	Очень низкий	Очень низкий
2	А.Н.	средний	средний	низкий	средний	средний
3	Б.О.	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
4	В.А.	низкий	низкий	низкий	Очень низкий	низкий
5	З.В.	Очень низкий	низкий	Очень низкий	низкий	Очень низкий
6	З.В.	низкий	средний	средний	низкий	низкий
7	К.Р.	средний	низкий	низкий	средний	средний
8	К.С.	средний	низкий	средний	низкий	низкий
9	М.И.	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
10	О.Д.	низкий	средний	средний	низкий	средний

Таблица 6 - Физическая подготовленность детей контрольной группы (конец эксперимента)

№ п/п	ФИ ребенка	Контрольная группа				
		1 ловкость	2 скорость	3 гибкость	4 выносливость	5 сила
1	А. В.	средний	низкий	средний	низкий	низкий
2	А.Н.	высокий	средний	низкий	средний	средний
3	Б.О.	низкий	средний	низкий	низкий	низкий
4	В.А.	низкий	низкий	средний	низкий	низкий
5	З.В.	низкий	низкий	низкий	низкий	средний
6	З.В.	низкий	средний	средний	низкий	низкий
7	К.Р.	высокий	низкий	низкий	высокий	средний
8	К.С.	средний	низкий	средний	низкий	низкий
9	М.И.	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
10	О.Д.	низкий	высокий	средний	низкий	средний

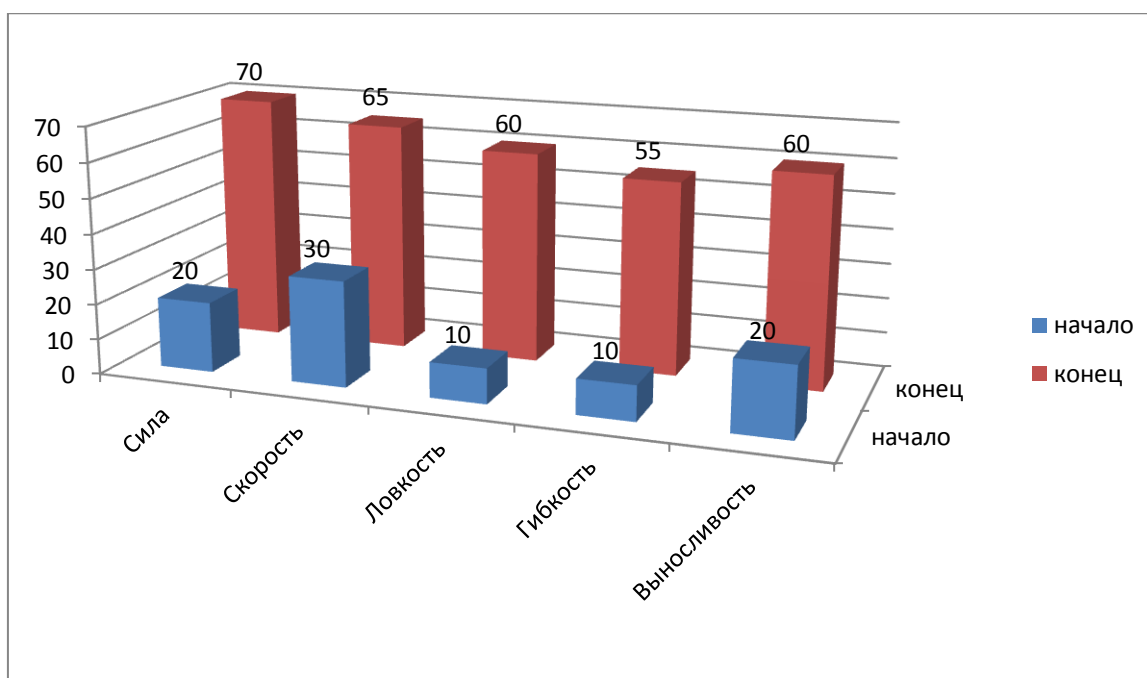


Рисунок 17 - Сравнительная диаграмма физического развития детей (критерии эффективности) контрольной группы (начало и конец эксперимента)

Результаты физической подготовленности детей КГ: показатель силы возрос на 50%, Скорости на 35%, Ловкости на 50 %, Гибкость возросла на 45 %, Выносливость на 40%.

Таблица 7 - Физическая подготовленность детей экспериментальной группы (начало эксперимента)

№ п/п	ФИ ребенка	Экспериментальная группа				
		1 ловкость	2 скорость	3 гибкость	4 выносливость	5 сила
1	А.А.	низкий	Очень низкий	средний	низкий	Очень низкий
2	И.Р.	средний	средний	средний	средний	средний
3	Ю.Т.	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
4	С.Б.	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
5	В.К.	Очень низкий	низкий	Очень низкий	низкий	низкий
6	С.К.	низкий	средний	средний	низкий	низкий
7	С.З.	средний	средний	низкий	средний	средний
8	В.В.	средний	низкий	средний	низкий	низкий
9	С.И.	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
10	Я.Ю.	низкий	средний	средний	низкий	средний

Таблица 8 - Физическая подготовленность детей экспериментальной группы (конец эксперимента)

№ п/п	ФИ ребенка	Экспериментальная группа				
		1 ловкость	2 скорость	3 гибкость	4 выносливость	5 сила
1	А.А.	средний	средний	средний	средний	средний
2	И.Р.	высокий	высокий	средний	средний	средний
3	Ю.Т.	средний	средний	средний	средний	средний
4	С.Б.	средний	средний	высокий	средний	низкий
5	В.К.	средний	средний	низкий	средний	средний
6	С.К.	средний	высокий	средний	средний	высокий
7	С.З.	высокий	высокий	средний	высокий	средний
8	В.В.	высокий	средний	высокий	средний	средний
9	С.И.	средний	низкий	средний	средний	средний
10	Я.Ю.	средний	высокий	средний	низкий	высокий

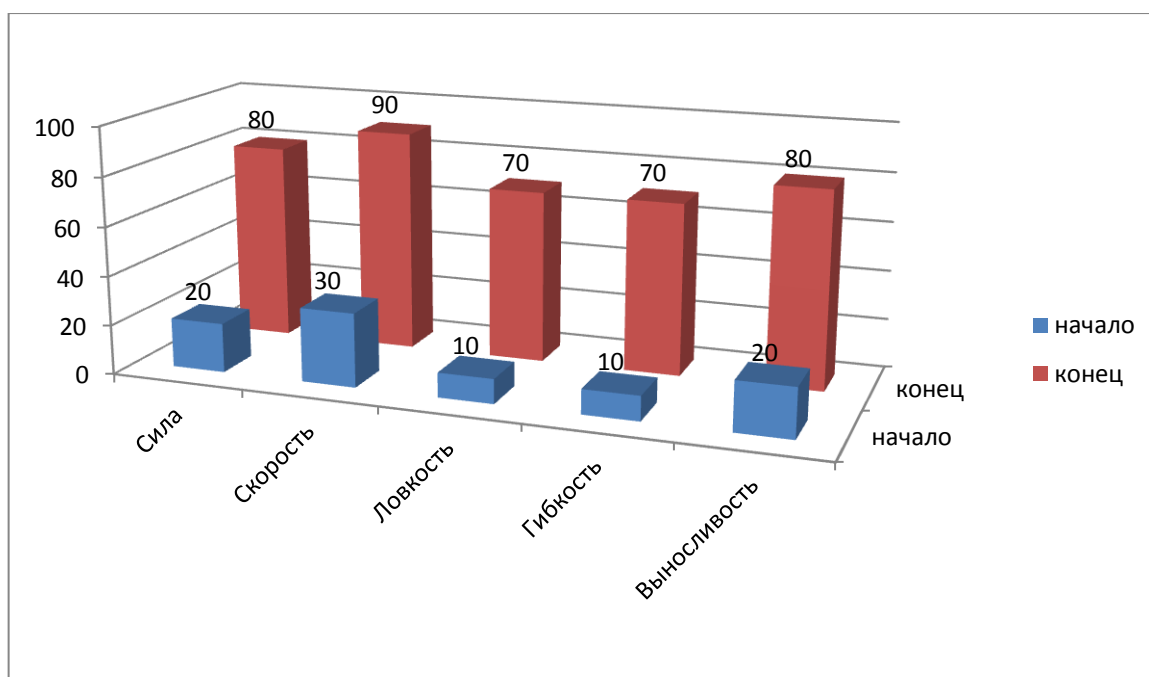


Рисунок 18 - Сравнительная диаграмма физического развития детей (критерии эффективности) экспериментальной группы (начало и конец эксперимента)

Результаты физической подготовленности детей ЭГ: показатель Силы возрос на 60%, Скорости на 45%, Ловкости на 60 %, Гибкость возросла на 60%, Выносливость на 60%

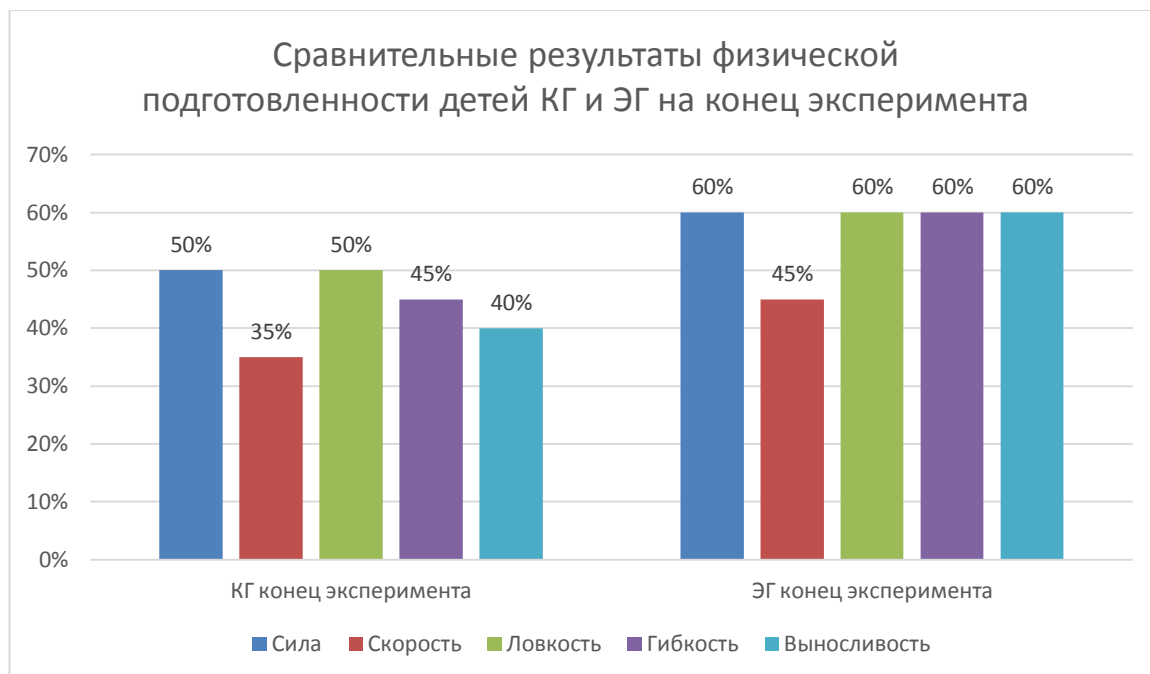


Рисунок 19 - Сравнительная диаграмма физической подготовленности детей КГ и ЭГ в конце эксперимента

Как видно из сравнительной диаграммы (Рис. 19) по результатам тестирования физической подготовленности детей на конец эксперимента, результаты физической подготовленности детей в экспериментальной группе значительно лучше, чем в контрольной группе.

Таким образом, в ходе экспериментальной деятельности были получены результаты, свидетельствующие не только о положительном влиянии комплексов фитбол-гимнастики на коррекцию осанки, но и об улучшении показателей физического развития и двигательной подготовленности.

Изменения показателей в экспериментальной группе превышают изменения показателей в контрольной группе. Это подтверждает, что

упражнения фитбол-гимнастики более эффективно воздействует на коррекцию осанки, чем упражнения традиционной лечебной гимнастики. Занятия фитбол-мячами оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, определённо увеличивается интерес к занятиям физической культуры. Также идет снижение заболеваемости детей.

Фитбол гимнастика позволила достичь следующих результатов

- Гармонично тренируются основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
- У детей сформировался двигательный опыт с использованием фитболов, дети освоили комплексы упражнений, появился интерес к двигательной деятельности, научились реализовывать двигательное творчество и импровизацию в играх с фитболами.

Фитбол – гимнастика оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Важным условием успешного физического воспитания является диагностическая работа. В физическом воспитании детей школьного возраста тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками.

2. Для оценки эффективности занятий необходимо проводить диагностику двигательного развития детей, для того чтобы оптимизировать учебный процесс и решить задачу оздоровления. Для этого производится анализ занимающейся группы детей по физическому развитию в начале года и в его конце, констатируя изменения. Все эти данные оформляются в сводную таблицу. На основе этих данных осуществляется дальнейшее планирование работы.

3. Работа по использованию фитбол - гимнастики в физическом воспитании детей способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствуется сердечно-сосудистая и дыхательная системы; развиваются физические качества ребёнка, повышается работоспособность, понижается утомляемость; улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

4. Результаты физической подготовленности детей КГ: показатель силы возрос на 50%, Скорости на 35%, Ловкости на 50 %, Гибкость возросла на 45 %, Выносливость на 40%. Результаты физической подготовленности детей ЭГ: показатель Силы возрос на 60%, Скорости на 45%, Ловкости на 60 %, Гибкость возросла на 60%, Выносливость на 60%. Исходя из сравнительной диаграммы можно увидеть, что результаты тестирования физической подготовленности детей на конец эксперимента в экспериментальной группе значительно лучше, чем в контрольной группе.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературы по проблеме исследования и состояние изучаемой проблемы в практике деятельности дошкольных образовательных учреждений показал, что старший дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на фитболе, усиливает эффект образовательной деятельности. Фитбол-гимнастика позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества и воздействовать на формирование правильной осанки. Фитбол отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, вес и размер, позволяет выполнять упражнения из разных исходных положений: сидя на фитболе, лежа на спине или животе, упражнения в движении.

Фитбол – гимнастика является инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребёнка.

Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами, а также при наличии программно-методической и материальной базы. Обучение детей фитбол - гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

- происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- совершенствуются сердечнососудистая и дыхательная системы;
- развиваются физические качества ребенка, повышается

работоспособность, понижается утомляемость;

- улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

В работе необходимо помнить, что у нынешних детей имеет место задержка развития двигательных умений и навыков, нарушение процессов костеобразования, слабость связочно–мышечного аппарата, недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний – всё это снижает физическое развитие и соматическое здоровье ребёнка. Фитболы имеют ярко выраженный лечебный эффект. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, формируют правильную осанку, заряжают энергией, создают сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, усиливают кровообращение, обмен веществ. Фитбол – гимнастика применяется также для лечения заболеваний органов дыхания. Возникающие при колебаниях мяча вибрации оказывают обезболивающее действие, благотворно влияют на работу печени и почек, стимулируют функции головного мозга.

Упражнения фитбол – гимнастики просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения.

Безусловно, фитбол - гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей. Таким образом, результаты нашего экспериментального исследования показали, что фитболы помогают придавать физкультурным занятиям новизну, создавать наиболее оптимальные условия для физического развития детей дошкольного возраста и могут служить эффективным средством их физического развития.

Таким образом, в ходе экспериментальной деятельности были получены результаты, свидетельствующие не только о положительном

влиянии комплексов фитбол-гимнастики на коррекцию осанки, но и об улучшении показателей физического развития и двигательной подготовленности.

Изменения показателей в экспериментальной группе превышают изменения показателей в контрольной группе. Это подтверждает, что упражнения фитбол-гимнастики более эффективно воздействует на коррекцию осанки, чем упражнения традиционной лечебной гимнастики. Занятия фитбол-мячами оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, определённо увеличивается интерес к занятиям физической культуры. Также идет снижение заболеваемости детей.

Таким образом цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза получила подтверждение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Асачева Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки плоскостопия у детей дошкольного возраста / Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова. Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. -112 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 2010. - 128 с.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики А.С. Белкин. М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 218 с.
4. Белкина В.Н. Дошкольник: обучение и развитие / Елкина Н.В., Васильева Н.Н., Земляная С.И., Михайлова М.А. - Ярославль: Академия развития; Академия и Ко, 1998. - 256 с.
5. Березина В.А. Развитие дополнительного образования детей в системе российского образования: Учебно-методическое пособие. / В.А. Березина. М: Диалог культур, 2010. 512 с.
6. Березина В.А. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения / Г.П. Болонов. М.: ТЦ «Сфера», 2003. -156 с.
7. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. - М.: Центр педагогического образования, 2007. - 176 с.
8. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа – технология развития музыкального движения. М., 2008. - 33 с.
9. Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С.С. Бычкова. М.: АРКТИ, 2002. -156 с.
10. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015 – 112 с.
11. Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.

12. Власенко Н. Э. Фитнес для дошкольников. – Мозырь: Содействие, 2008. –120 с.
13. Власенко Н. Э. Детский фитнес в системе образовательных услуг дошкольных учреждений: учеб. программа повышения квалификации руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2012. - 16 с.
14. Волосникова Т.В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе. - М.: Школьная пресса, 2005. - 64 с.
15. Веселовская С.В. Фитбол-тренинг/ С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова. М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. - 96 с.
16. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 160 с.
17. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования/ В.П. Голованов. М., 2010. – 237 с.
18. Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ. - М.: 5 за знания, 2005. - 112 с.
19. Доронова Т.Н. Из ДОУ в школу. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. - 232 с.
20. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура В.И. Дубровский. М.: ВЛАДОС, 2002. - 392 с.
21. Егоров Б.А. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми/ Б.А. Егоров // Дошкольное воспитание. 2001. № 12. с. 71-76.
22. Епифанова В.А. Лечебная физкультура и врачебный контроль/ В.А. Епифанова Г.Л. Апанасенко. М.: «Медицина», 2005. - 195 с.
23. Ефимов О.И. Школьные проблемы глазами врача. - СПб. «ДИЛЯ», 2007. - 144 с.

24. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. М.: «Академия», 2001. - 245 с.

25. Зарипова Т.П. Планирование оздоровительной работы/ Т.П. Зарипова, Т.А. Ушакова // Управление дошкольным образовательным учреждением. 2004. № 1. С. 38-42.

26. Казакевич Н. В. Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011. - 33 с.

27. Камолов И.И. Заболевания и травмы позвоночника /И.И. Камолов. М.: «Академия», 1992. - 98 с.

28. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: АРКТИ, 2006. - 104 с.

29. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. М.: Просвещение, 2005. - 185 с.

30. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2001. – 68 с.

31. Кузьмина С. В. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой: учеб.-метод, пособ. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. - 15 с.

32. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников при нарушениях опорно-двигательного аппарата/ О.В. Козырева. М.: Просвещение, 2003. - 112с.

33. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 105 с.

34. Левченкова Т. В. Малыши на мячах. Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок.: НОУ Центр фитбол – М., 2005. – 126 с.
35. Левченкова Т. В. «Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей», Изд. М, ННОУ «Учебно-оздоровительный центр «Фитбол», 2007 г. - 163 с.
36. Левченкова Т. В. «Фитбол - тренинг», Изд. М, ННОУ «Учебно-оздоровительный центр «Фитбол», 2002 г. – 158 с.
37. Левченкова Т.В. Особенности физкультурно- оздоровительных и кор-рекционных занятий с детьми дошкольного возраста // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: матер. VII Междунар. Науч. Конгресса. - М: СпортАкадемияПресс, 2003. – т 3.- С. 267-268
38. Маханева М.Д. Здоровый ребенок/ М.Д. Моргунова - М.: АРКТИ, 2004. - 261 с.
39. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ / О.Н. Моргунова. В.: ТЦ «Учитель», 2005. - 125 с.
40. Никанорова Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. - Воронеж, 2007. - 85 с.
41. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. - СПб: КАРО, 2006. - 136 с.
42. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: РЕЧЬ, 2002. - 176 с.
43. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М.: Русский язык, 1988.- 747 с. «Оздоровительные игры подготовительная группа» Голомидова С.Е.-Волгоград: ИТД «Корифей», 2010. – 96 с.
44. Петрова Н. Если ребенок плохо говорит. - СПб.: ДИЛЯ, 2005. - 128 с.

45. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. - СПб.: Речь, 2007. - 99 с.
46. Попова С.Н. Лечебная физическая культура / С.Н. Попова. М.: Академия», 2006. - 256 с.
47. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте/ А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. СПб.: «Речь», 2007. - 196 с.
48. Рунова М.А. Движение день за днем. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. - 96 с.
49. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет Рыбкина О.Н. Морозова Л.Д.-М.: АРКТИ. 2014. – 108 с.
50. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 320 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Комплексы упражнений с использованием фитболов

#### *Упражнения для укрепления мышц шеи*

1. Сгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным», мячом.
2. Разгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным», мячом.
3. Наклон головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
4. Поворот головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
5. Изометрическое напряжение мышц шеи, преодолевая сопротивление «дыхательного» мяча удерживая прямое положение головы (мяч в любой части головы, в затылочной, височной, и пр.)
6. После изометрических напряжений расслабление мышц шеи в положении сгибания, вращения и наклонов без напряжения мышц.

#### *Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук*

1. Стоя поднять Фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в И.П.
2. То же, Фитбол поднять над головой.
3. То же, на хват правой рукой сверху фитбола, а левой- снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя вращения фитбола на вытянутых руках вправо влево.
7. Стоя сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой внизу.

8. Наклон вперед, фитбол в руках завести за голову и вернуться в И.П. (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямые руки с фитболом вверх вниз.
12. То же на хват правой рукой фитбола сверху, левый снизу и наоборот.
13. То же движение руками в И.П. сидя.
14. То же движение руками И.П. лежа на спине.
15. И.П.-стоя, Фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая Фитбол руками.
16. Лежа на животе руками удерживать Фитбол на полу-откатить руками Фитбол и вернуть его И.П.
17. То же на Фитбол приподнять над головой поддержать и опустить.
18. И.П.- стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны: а) до горизонтального уровня; б)-выше горизонтального уровня; в) по диагонали; г) руками движения лыжника.
19. И.П.- стоя, Фитбол в руках за головой. Поднять Фитбол над головой за спиной. Поддержать и опустить.
20. И.П.- стоя, Фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять Фитбол на спиной вверх и опустить в И.П.
21. И.П.- лежа на спине, Фитбол на руках перед грудью. Фитбол поднять над головой и опустить.

*Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.*

1. И.П.- лежа на спине, Фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая Фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в И.П.

2. И.П. то же, но сесть , ноги под углом 45 градусов.
3. И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, Фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая Фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же но сесть, ноги под углом 45 градусов.
5. И.П. лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом головы и плеч.
6. И.п. на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе, на боку руки в упоре на Фитбол. Откатить Фитбол от себя, и вернуться в И.П.
8. То же но опора на Фитбол одной рукой, другая в «крылышке», и наоборот.
9. И.П. лежа на боку, Фитбол между ногами, поднять Фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять Фитбол прямыми ногами и вернуться в И.П.

*Упражнения для укрепления мышц тазового дна.*

1. Лежа спине, стопу на мяче, колени согнуты на 90 градусов. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
3. То же, но одна одна нога фиксирована стопой, но колени другой ноги.
4. И.П. лежа на спине, пятки на упоре на Фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую.
5. И.П. лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая фиксирована на колени. Откатить Фитбол от себя и вернуться в И.П.
6. И.П. лежа на спине, стопы на фитболе согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами в ягодичам, и вернуться

в И.П.

7. И.П. лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. И.П. лежа на спине, Фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать Фитбол ногами.

*Упражнения для укрепления мышц спины.*

1. И.П. лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки на спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки «крылышки».

3. То же, ноги руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед назад.

5. То же, но руками выполнять упражнения «ножницы».

6. И.П. лежа грудью на фитболе, на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90 градусов.

9. То же, но ногами-горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10. Стоя, опора на мяч на предплечий, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч, мах правой ногой назад, в стороны, затем то же - левой ногой.

11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая Фитбол к груди.

*Упражнения для укрепления мышц свода стопы.*

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки то на пятки, то на наружный свод.

2. И.П. лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. И.п. сидя на фитболе стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательной» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога на упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. И.П. сидя на фитболе. Захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатить его ногами.

6. И.П. сидя на фитболе. Катать мяч вперед назад.

7. «Гусеничка» поочередно стопами на дыхательном мяче, сидя на фитболе.

8. И.П. сидя на фитболе, захватить дыхательный мяч между стоп, немного приподнять, сжать Фитбол ногами, выпустить на пол опять захватить. Повторить 4-6 раз.

*Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.*

1. И.П.- сидя на Фитбол, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. И.П.- сидя на Фитбол, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх дно возможного уровня. Спина прямая.

3. И.П.- лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны-вверх, ноги в упоре на полу.

4. И.П.- лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. И.П.- стоя коленях, Фитбол перед грудью. Откатить Фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в И.П.

6. И.п.- сидя на полу, ноги в сторону, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед- назад.

7. И.П.- сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8. И.П.- сидя на фитболе, наклоны вправо- влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9. И.П.- лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10.И.П.- сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11 .И.П.- сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге. Затем к другой ноге.

12. И.П. - стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. И.П.- лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу затем левую.

14. И.П. - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его. Другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. И.П.- стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в И.П.

17. И.П.- стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в И.П.

18. И.П.- сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

20. И.П.- стоя на одном колене, другая вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в И.п.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

#### Тест №1 Ловкость

**Цель:** определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 6,5 сек	6,6 – 7,2 сек	6,6 – 7,2 сек	более 7,2 сек	-
девочки	менее 7,0 сек	7,1 – 8,0 сек	7,1 – 8,0 сек	более 8,0 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10– метровую дистанцию, на которой по прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

#### Тест №2 Прыжки в длину с места (см)

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см	-
девочки	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см	-

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

### **Прыжки в высоту с места (см)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 25 см	23 – 25 см	23 - 25 см	менее 23 см	-
девочки	более 23 см	20 – 22 см	20 – 22 см	менее 20 см	-

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

### **Тест №3 Гибкость**

#### **Наклон туловища вперед из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 7	6	5	4	меньше 4
девочки	более 10	8	6	7	меньше 7

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и



наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах.

#### **Тест № 4 Выносливость (сек)**

**Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)**

**Цель:** определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
мальчики 5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
девочки 5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
девочки 5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура тестирования Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат –тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.



**Примечание:**

**А** - пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

**В** - пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

**С** - пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

**Д** - пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности**

Под номерами в таблице оценка физической подготовленности:

1-ловкость;

2- скоростно-силовые качества;

3-гибкость;

4- выносливость;

5- сила

*Н.*-начало курса; *К* -конец курса.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### *Оценка психомоторного развития*

Для оценки **психомоторного развития** дошкольников используются диагностические методики Озерецкого Н.О. и Гуревич Н.И.

#### **Задания для детей:**

##### **Тест №1**

А - в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

##### **Тест №2**

В - ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

##### **Тест №3**

С - ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги небольшую коробочку. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

##### **Тест №4**

Д - ребенку предлагается разложить 36 небольших картинок одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй – 45 сек.

#### **Условные обозначения:**

**3 балла** - правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

**2 балла** - неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

**1 балл** - ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

**0 баллов** - отказ от выполнения движения.