***Фитбол***

**

Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Фитболы позволяют максимально индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки. Гимнастика на фитболе укрепит мышцы спины, сделают позвоночник здоровым, гибким и сильным. А здоровый позвоночник – залог свободного распределения нервных импульсов по организму и нормального функционирования нервной системы. Занятия на мяче укрепляют и развивают все группы мышц, улучшают общий тонус.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

* + улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
  + развитие двигательных качеств;
  + обучение основным двигательным действиям;
  + развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
  + улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
  + развитие мелкой моторики и речи;
  + стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;
  + укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
  + улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
  + нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
  + адаптация организма к физической нагрузке.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые  упражнения:

– различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;  
– отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;  
– игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

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-влево;  
б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;    
в) поднимание и опускание плеч;  
г) скольжение руками по поверхности фитбола;  
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 полуприседе 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 врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.  
Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.  
И.п. — упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;  
присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;  
вернуться в исходное положение.  
И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.  
И.п. — лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.  
И.п. — лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.  
Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.  
И.п. — лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.  
И.п. — лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.  
И.п. — 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 фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей.  
Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания

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

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

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;  
– в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

– 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. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

– поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;  
– поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;  
– то 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 фитболе.

Рекомендуемые  упражнения:

– наклониться вперед, ноги врозь;  
– наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;  
– наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, рукиза головой, руки в стороны;  
– наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;  
– сохранить правильную осанку и удержать равновесие 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.  
И.п. — лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.  
И.п. — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.  
И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями.  
В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.  
И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.  
И.п. — 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-вправо.

Организационно-методические  указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить 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. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

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 фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток;  
– сидя боком к фитболу 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;  
И.п. — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;  
И.п. — то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.  
И.п. — то же, но опора на фитбол 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 фитболе, руки на полу, одна нога вверх.  
И.п. — 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 фитболе, 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 фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

Подвижные игры с фитболом

«Паровозик»

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

«Гусеница»

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

«Быстрый и ловкий»

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

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

Структура физкультурных занятий по фитбол-гимнастике состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть – разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя.

2. Основная часть – физическая нагрузка, в которую входят упражнения:

* + для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая);
  + для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
  + для укрепления мышц брюшного пресса;
  + для укрепления мышц спины;
  + для укрепления мышц тазового дна;
  + для увеличения подвижности позвоночника и суставов;
  + игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3. Заключительная часть – расслабление и рефлексия.

Заключение

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

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