**"Развитие координационных способностей старших дошкольников по средствам фитбола".**

Использование фитбола в непосредственно-образовательной деятельности по физическому воспитанию основывалось на достоинствах мяча, его физических свойствах. Применение  фитбола  позволяло решать следующие задачи: укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку; развивать способность удерживать равновесие; развивать проприоцептивную чувствительность и т.д.

Программа обучения технике упражнений с фитболами предполагала определенную этапность.

На первом этапе процент упражнений с фитболами на протяжении всего занятия составляет 20-30%. Это различные виды ходьбы и бега, бросков, прокатов,  партнёрные упражнения.

На втором этапе - выполнение упражнение в положении сидя на мяче, элементы стрейчинга и расслабления с использованием фитболов. Количество упражнений с фитболом в процентном отношении увеличивается до 60-70%.

На третьем этапе - построение занятия по фронтальному методу.

Сроки этапов определялись уровнем физической подготовленности детей. Во время проведения занятий обязательным условием было соблюдение правил   фитбол-гимнастики,   подробно   описанных   Т.С. Овчинниковой, А.А. Потапчук (2003):

1.  Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2.  Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие - либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3.    Надевать   детям   удобную   одежду,   не   мешающую   движениям,   и нескользкую обувь (резиновая подошва).

4.  Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5.   Ни   одно   упражнение   не   должно   причинять   боль   или  доставлять дискомфорт.

6.   Избегать   быстрых   и   резких   движений,   скручиваний   в   шейном   и поясничных  отделах  позвоночника,  интенсивного  напряжения  мышц  и спины.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине голова и

позвоночник должны составлять одну прямую линию.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10.   Физическая   нагрузка   по   времени   должна   строго   дозироваться   в соответствии с возрастными возможностями детей.

11.   Следить  за  техникой  выполнения  упражнений,   соблюдать  приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

13.   Проведение  комплексных  занятий,   с  одновременным  выполнением физических   упражнений   и   речитативов.   Особое   внимание   уделяется правильному произношению и темпу речи.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей выполнялись в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

 При проведении упражнений с фитболами  уделялось большое внимание  учету противопоказаний. Следует помнить также и том, что дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Программа обучения фитбол-гимнастике строилась на принципах, с соблюдением правил и методических приемов, свойственных фитбол-гимнастике : увеличение плотности , интенсивности ; расширение средств; увеличение сложности и амплитуды движений; правильное построение занятия .

Непосредственно-образовательная деятельность по фитбол-гимнастике проводились в спортивном зале 1 раз в неделю согласно расписанию. Продолжительность занятия соответствовала возрасту занимающихся дошкольников и составляла 25 минут.

***Этапы освоения упражнений на фитболах:***

***1-й этап.*Задачи этапа и их реализация.**

1. Дать представления о форме и физических свойствах мяча.

Рекомендуемые  упражнения:

— различные прокатывания мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

— отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

— передача мяча друг другу, броски фитбола;

— игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Учить правильной посадке на мяче.

**Рекомендуемые упражнения:**

— сидя на мяче у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

— сидя на мяче, 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.

Комплексы под музыку: «Капельки», «Кукушечка» , «Людоед» , «Ушастый нянь» , «Белоруска», «Волшебный цветок».

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

**Рекомендуемые упражнения:**

— Сидя в полуприседе на носках лицом к мячу, прямые руки на мяче, 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 мячами, по другому сигналу подбежали к своим мячам и присели.

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

**И.п.**— упор стоя на коленях лицом к мячу, руки на мяче;

присесть на пятки, мяч прижать к коленям;

вернуться в исходное положение.

**И.п.**— лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, опора на пятки. Покачивать мяч 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 мяче. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

**И.п.**— лежа на спине на полу, ступни ног на мяче. Делать маленькие шаги по поверхности мяча вперед-назад.

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

**И.п.**— лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

**И.п.**— лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче, 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, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот.

Стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с мяча, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче. Напрягая мышцы ног, прижать мяч 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  под музыку «Весёлый мячик», «Ням-ням», «Мама-квочка», «На болоте» и др., 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без мяча.

Занимающиеся дети с мячами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.