

**ПРОГРАММА РАБОТЫ  
С ПЕРСОНАЛОМ  
ПО  
ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКЕ  
«Гимнастика и мы»**

Автор программы:  
Дудукалова Л.П,  
груктор по физической культуре

г. Алексеевка  
2019 г.

## Содержание

Пояснительная записка	3
Направленность программы	4
Цель программы	4
Задачи программы.	5
Содержание программы	5
Условия реализации программы	7
Учебный план 1 год обучения	12
Учебный план второй год обучения	14
Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах	17
1 год обучения. Перспективное планирование занятий по футбол – гимнастике	19
II год обучения. Перспективное планирование занятий по футбол – гимнастике	33
Список литературы	53

### **Пояснительная записка**

Данная секция была организована в соответствии с социальным заказом персонала детского сада.

Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект от занятий.

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.

Программы по фитбол- гимнастике и фитбол- аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают у них большой интерес. 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 на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

### **Направленность программы**

Программа «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Она создает условия для оздоровления персонала посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу в развитии силы мышц, способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им.А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой.

### **Цель программы.**

- Развивать физические качества и укреплять здоровье педагогов средствами фитбол - гимнастики.

### **Задачи программы.**

#### Образовательные:

Развивать двигательную сферу занимающегося и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

#### Оздоровительные:

- Укреплять здоровье с помощью фитболов;
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

#### Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию коммуникативных качеств.

### **Содержание программы**

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол -атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой», а так же самостоятельными заданиями .

Упражнения раздела **«Фитбол-ритмика»** являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, занимающийся может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Фитбол-атлетика»** ( Фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность повысить уровень физической подготовленности.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления, формирования сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

### **Условия реализации программы.**

Образовательная программа рассчитана на систематические занятия в течении двух лет. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся один раз в неделю по 30 мин.

#### **Структура занятий:**

I. Вводная часть. Эмоциональный настрой на занятие.

II. Основная часть. Основные виды движений.

III. Заключительная часть. Расслабление. Рефлексия.

Программа работы кружка по Фитбол – гимнастике включает в себя четыре этапа .

#### **1-й этап. Знакомство с основами фитбол-гимнастики.**

*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 фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача фитбола друг другу, броски фитбола;

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 поднятие рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднятие 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.

**2. 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.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола 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. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать

таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола в 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. Согнуть колени и сжать фитбол. 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. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять 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 фитболу, разгибая ноги, сделать пережат 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.

- 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.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 2 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. 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 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, руки за 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 фазных 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.
  - 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.
  - В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
  - Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
  - 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 - вправо.

### **Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать положение своего тела в контакте 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;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - 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:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - 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.
- 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 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.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.



**Учебный план  
1 год обучения**

Месяц	Задачи	Средства	Количество часов	Количество занятий
февраль	<p>Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Разучить правильную посадку на фитболе.</p> <p>Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>Формировать и закреплять навык правильной осанки.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку.</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-упражнения.</p>	<b>2 часа</b>	<b>4</b>
март	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>Ознакомить с приемами самостраховки.</p> <p>Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку.</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-упражнения.</p>	<b>2 часа</b>	<b>4</b>
апрель май	<p>Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>Укреплять мышечный корсет.</p> <p>Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку.</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-упражнения</p> <p>Фитбол – атлетика.</p>	<b>3.5 часа</b>	<b>7</b>
июнь	<p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <p>Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином темпе.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку.</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p>	<b>2 часа</b>	<b>4</b>
июль	<p>Совершенствовать технику комплекса ОРУ с использованием фитбола</p> <p>Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	<p>Фитбол-упражнения,</p> <p>Фитбол –ритмика.</p>	<b>2 часа</b>	<b>4</b>
август	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии и на растягивание.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку.</p>	<b>2 часа</b>	<b>4</b>

сентябрь	Продолжать учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Укреплять мышечный корсет.	Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-упражнения, Фитбол – ритмика	<b>2 часа</b>	<b>4</b>
октябрь	Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности организма. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Упражнения общеразвивающие под музыку. Различные виды ходьбы, бега.	<b>2 часа</b>	<b>4</b>
ноябрь	Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.		<b>2 часа</b>	<b>4</b>
декабрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии на фитболах. Способствовать формированию правильной осанки.	Фитбол – ритмика, Фитбол – атлетика	<b>2 часа</b>	<b>4</b>

#### Учебный план второй год обучения

Месяц	Задачи	Средства	Количество часов	Количество занятий
январь	Вспомнить базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Закрепить с приемами самостраховки.	Упражнения общеразвивающие под музыку. Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-упражнения	<b>1</b>	<b>2</b>
февраль	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Развивать умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Упражнения общеразвивающие под музыку. Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-упражнения, Фитбол – ритмика.	<b>2 часа</b>	<b>4</b>
март	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии на фитболах. Способствовать формированию правильной осанки.	Упражнения общеразвивающие под музыку. Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-упражнения, Фитбол – ритмика.	<b>2 часа</b>	<b>4</b>
апрель	Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Упражнения общеразвивающие под музыку. Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-упражнения,	<b>2 часа</b>	<b>4</b>

		Фитбол – ритмика.		
май	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Упражнения общеразвивающие под музыку. Различные виды ходьбы, бега.	<b>1 час</b>	<b>2</b>
июнь	Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Воспитывать дружеское взаимоотношение.	Упражнения общеразвивающие под музыку. Различные виды ходьбы, бега. Фитбол- атлетика.	<b>2 часа</b>	<b>4</b>
июль	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	Упражнения общеразвивающие под музыку. Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-упражнения, Фитбол – ритмика.	<b>2 часа</b>	<b>4</b>
август	Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности организма. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-упражнения, Фитбол – ритмика.	<b>2 часа</b>	<b>4</b>

### **Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.**

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для занимающихся рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует надевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол- аэробикой 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 накачанные мячи.

5. Осанка в сиде на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги,

таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить приёмам самостраховки на занятиях футбол - гимнастики.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач.

12. При выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

## Список использованной литературы:

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
12. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель,
13. Интернет ресурсы