

Наталья ВЛАСЕНКО,
кандидат педагогических наук, доцент,
руководитель физического воспитания высшей категории,
ясли-сад № 273 г.Минска

СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(Окончание. Начало в №№ 8, 10 за 2016 год.)

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в практике физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. Так, М.М. Борисова, Е.Г. Сайкина, С.О. Филишова и др. рассматривают физические упражнения и подвижные игры с фитболами в рамках внедрения современных фитнес-технологий с целью обновления содержания физкультурного образования подрастающего поколения [1, 7].

Е.Г. Сайкиной раскрыты теоретические основы фитбол-аэробики, включающие характеристику средств и классификацию её упражнений [6].

В работах Т.С. Овчинниковой и А.А. Потапчук акцентируется внимание на корригирующем воздействии упражнений с фитболами на организм детей с нарушениями речи. Успешному освоению каждого упражнения способствуют разработанные авторами специальные задания с использованием фитбол-гимнастики, стихов и музыкального сопровождения, координирующих движения и речь, активизирующих артикуляцию и силу голоса [4].

Г.Г. Лукина, А.А. Потапчук обосновали результативность упражнений с фитболами для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. По их мнению, грамотно подобранные упражнения и оптимальная систематическая нагрузка помогут сформировать у воспитанников правильную осанку, укрепить мышечный корсет и основные

группы мышц, увеличить подвижность позвоночника и суставов [3, 5].

Анализ современных исследований подтверждает эффективность применения фитбол-гимнастики в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста при условии методически грамотного использования её потенциала. Именно поэтому особую актуальность приобретает умение специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста внедрять гимнастические упражнения и подвижные игры с фитболами в практику физкультурно-оздоровительной работы.

В данной статье раскрыты методические основы проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста упражнения и подвижные игры с фитболами можно включать в содержание физкультурных занятий, досугов и праздников, утренней гимнастики, индивидуальной работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Наибольшую востребованность и популярность фитбол-гимнастика приобретает в системе образовательных услуг физкультурно-оздоровительной направленности, например, по детскому фитнесу, как самостоятельный компонент или один из составляющих компонентов образовательной услуги [2].

Элементы фитбол-гимнастики рекомендуются внедрять в содержание физкультурных занятий, начиная с младшего дошкольного возраста. Для них характерна традиционная структура, объединяющая вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определённые

задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку. В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащения двигательного опыта детей. Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки.

Вместе с тем занятия с элементами фитбол-гимнастики отличаются от традиционных физкультурных мероприятий спецификой применения её средств. В этой связи целесообразно выделить несколько вариантов их проведения.

Первый вариант занятий — с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части — предусматривает во вводной части использование фитболов в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр малой и средней интенсивности. Размещение мячей на площадке (по кругу или периметру зала, в шахматном порядке и др.) обусловлено логикой их дальнейшего применения. Детям можно предложить ходьбу и бег между мячами, прокатывание и передвижения с мячами из разных исходных положений и др. Не следует давать в разминке прыжки на мячах, т.к. физиологически организм детей ещё не подготовлен к интенсивной физической нагрузке. В конце вводной части, после бега будут уместны динамические дыхательные упражнения. В начало основной части, как правило, включаются комплексы фитбол-аэробики или общеразвивающих упражнений с фитболами. Далее можно предложить детям несколько динамических упражнений с мячами, а после продолжить основную и заключительную части занятия в соответствии с решаемыми задачами без мячей.

Второй вариант занятий — с включением средств фитбол-гимнастики в основную часть или в основную и заключительную — проводится с применением разных видов

ходьбы, бега, динамических дыхательных упражнений во вводной части, общеразвивающих упражнений с предметами или без них в основной части. Далее в основной части занятия реализуются задачи обучения или закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащения двигательного опыта детей. В процессе их решения можно использовать гимнастические упражнения с фитболами, а также совмещать их с другими двигательными действиями (лазанием, прыжками, метанием и др.). Завершить основную часть занятия целесообразно подвижной игрой высокой интенсивности или игрой соревновательной направленности с фитболами. В заключительной части акцент делается на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях в расслаблении сидя, лёжа на фитболе или без мяча.

Третий вариант занятий — с включением средств фитбол-гимнастики в содержание трёх частей — опирается на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами на протяжении всего занятия. Важным моментом планирования такого занятия является распределение средств фитбол-гимнастики с учётом специфики его частей. Так, во вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности с фитболами, в основной — комплексы фитбол-аэробики или общеразвивающих упражнений, динамические упражнения на укрепление разных мышечных групп и воспитание физических качеств, подвижные игры высокой интенсивности с мячами; в заключительной — упражнения с мячами на растягивание, расслабление, дыхательная гимнастика и др. Для детей младшего и среднего дошкольного возраста содержание занятия можно объединить в целостный сюжет («путешествие Колобка», «гимнасты», «весёлый мяч», «попрыгунчики» и др.), что позволит формировать творческие способности воспитанников в импровизации различных двигательных действий с фитболами.

На занятиях фитбол-гимнастикой принципиальное значение имеет оптимальная дозировка физических упражнений, интенсивность и сложность которых возрастает постепенно, а нагрузка рационально чередуется с отдыхом. Варьирование объёма и интенсивности физических упражнений достигается определённым числом повторений, темпом

их выполнения, продолжительностью подвижных игр с мячами, изменением площади опоры о фитбол, сменой способов выполнения упражнений, увеличением либо уменьшением интервалов нагрузки и отдыха, применением средств словесного и наглядного воздействия на детей и другими методическими приёмами. Оптимизации физической нагрузки во многом способствует правильный подбор руководителем физического воспитания музыкального сопровождения.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумывать способы организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов, имеющихся в наличии.

Фронтальный способ организации применяется во всех возрастных группах и предусматривает одновременное выполнение воспитанниками гимнастических упражнений или подвижных игр с фитболами. Данный способ обеспечивает высокую моторную плотность занятия, формирует у детей навыки коллективного взаимодействия, но вместе с тем неприемлем при недостаточном количестве мячей, а также при разучивании гимнастических упражнений с фитболами, требующих индивидуальной страховки.

Групповой способ организации используется преимущественно в работе с детьми среднего и старшего дошкольного возраста и основан на разделении воспитанников на несколько групп (2–4). Каждая группа выполняет отдельное двигательное задание (лазание, броски в цель, упражнения на растягивание, прыжки и др.), а одна из них — упражнения с фитболами. По истечении установленного времени группы меняются местами. Этот способ развивает у воспитанников умение выполнять упражнения самостоятельно, даёт возможность руководителю физического воспитания осуществлять индивидуальный подход и страховку, применим как при достаточном, так и при ограниченном количестве мячей.

Поточный способ организации основан на непрерывно-поточном выполнении одного или нескольких гимнастических упражнений с фитболами (по очереди, друг за другом, в одном или двух потоках), которые могут быть объединены, например, в полосу

препятствий. Поточный способ содействует воспитанию у детей физических качеств и ориентировки в пространстве, однако непрерывная динамика двигательных действий не даёт возможность руководителю физического воспитания осуществлять качественную оценку движения и исправить ошибки техники выполнения, поэтому применяется преимущественно на этапе закрепления и совершенствования упражнений с мячами.

Посменный способ организации предусматривает выполнение гимнастических упражнений с фитболами посменно по несколько человек одновременно. Остальные дети в это время наблюдают и оценивают движения. Низкая моторная плотность занятия при применении посменного способа компенсируется реализацией индивидуального подхода и возможностью отработки качества гимнастических упражнений. Данный способ эффективен также и для оптимизации физической нагрузки в подвижных играх с фитболами, когда одна группа детей играет, а вторая отдыхает.

Для индивидуального способа организации характерно выполнение упражнения с мячом одним ребёнком, что даёт возможность руководителю физического воспитания проверить качество задания, указать на ошибки техники, осуществить страховку, но в то же время значительно снижает моторную плотность занятия. Применение индивидуального способа на занятиях фитбол-гимнастикой оправдано при небольшом количестве занимающихся.

Таким образом, методика проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики отличается от традиционных физкультурно-оздоровительных мероприятий спецификой применения её средств. Предложенный материал позволит руководителям физического воспитания методически грамотно включать гимнастические упражнения, подвижные игры с фитболами как во все формы организации физического воспитания в учреждениях дошкольного образования (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, активный отдых и др.), так и в содержание программ кружковой физкультурно-оздоровительной работы.

Ниже приведены примерные планы-конспекты проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики с воспитанниками второй младшей, средней и старшей групп.

КОСМОНАВТЫ

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Программные задачи: укреплять мышцы рук; обучать динамическим упражнениям и передвижениям с фитболами; формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами.

Оборудование: фитболы (диаметр 40–45 см) по количеству детей.



№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть			
1	<p><i>Сюжетно-игровая ситуация: паровозик едет на космодром</i></p> <p><i>Подвижная игра с фитболами «Паровозик»:</i> игроки с фитболами в руках строятся в колонну по одному за руководителем физического воспитания. Он — «машинист паровоза», а дети — «пассажиры». Дети, прокатывая мяч по полу, передвигаются по площадке в разных направлениях, на остановках «пассажиры» выходят из «вагонов» и выполняют имитационные упражнения в передвижениях с фитболом. По команде «Занимаем места в вагонах!» быстро строятся в колонну и продолжают движение</p>	2 мин	
	<p><i>Подвижная игра с фитболами «Космические корабли»:</i> игроки — «космонавты» сидят на «космодромах» — фитболах, расположенных в свободном порядке на площадке. По команде «Заводим моторы!» дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят «р-р-р». По команде «Полетели!» — разводят руки в стороны и разбегаются врассыпную. По команде «На посадку!» «космонавты» приземляются на свои «космодромы»</p>	3–4 раза	<p>Разновидности ходьбы и передвижений с фитболами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «через ручейки» (широким шагом с мячом в руках); - «собачки» (в упоре на коленях, катать мяч по полу); - «цапли и кочка» (с высоким подниманием коленей вокруг мяча)
2	<p><i>Сюжетно-игровая ситуация: летим в космос</i></p>	2 мин	
	<p><i>Динамическое дыхательное упражнение «насос»:</i> и.п. — сед на фитболе в наклоне; 1–2 — выпрямляясь, согнуть руки к груди, вдох носом; 3–4 — шипящий выдох ртом, и.п.</p>	3–4 раза	<p>Не наталкиваться друг на друга, приземляться только на свой «космодром»</p> <p>Постепенно увеличивать выдох. На вдохе поднимать плечи, на выдохе опускать</p>
3	<p><i>Сюжетно-игровая ситуация: заправляем космические корабли</i></p>	1 мин	

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть			
1	<i>Сюжетно-игровая ситуация: прилетели на Луну</i>	4 мин	Свободное размещение по залу
	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом		
	<i>«Покажи мяч»:</i> и.п. — узкая стойка, мяч на груди; 1 — мяч вперёд; 2 — и.п.	4–5 раз	Локти в стороны, руки разогнуть
	<i>«Оглянись»:</i> и.п. — сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе; 1 — повернуть туловище направо, посмотреть назад; 2 — и.п.; 3–4 — то же в другую сторону	4–5 раз	Ноги с места не сдвигать
	<i>«Наклонись»:</i> и.п. — сед на мяче, согнув ноги, руки за головой; 1 — наклониться, руками коснуться пола; 2 — и.п.	4–5 раз	Удерживать равновесие
	<i>«Прокати дальше»:</i> и.п. — сед ноги врозь пошире, мяч на полу между ног, руки на мяче; 1–2 — наклониться, прокатить мяч руками вперёд; 3–4 — обратно, и.п.	3–4 раза	По возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать
	<i>«Встреча с мячом»:</i> и.п. — лёжа на спине, мяч вверху; 1–2 — руки и ноги вперёд, стопами коснуться мяча; 3–4 — и.п.	3–4 раза	Ноги и руки прямые
	<i>«Пружинка»:</i> и.п. — сед на мяче, согнув ноги. Отталкиваться тазом от мяча вверх-вниз	8–10 раз	Ноги от пола не «отрывать»
	<i>«Покачай мяч»:</i> и.п. — узкая стойка, мяч вверху; 1–2 — наклон вправо; 3–4 — то же в другую сторону	4–5 раз	Локти в стороны, руки разогнуть
2	<i>Сюжетно-игровая ситуация: лунные камни</i>	5 мин	Свободное размещение по залу
	Динамические упражнения с фитболами		
	<i>«Поймай колобка»:</i> и.п. — узкая стойка, мяч в руках. Побрасывать мяч вверх и ловить, отбивать о пол и ловить	5–6 раз	Мяч держать за середину «рожками» вверх
	<i>«Качелька»:</i> и.п. — стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперёд в упор на ладони и обратно в и.п.	5–6 раз	Перекатываясь через мяч, ноги не поднимать. При потере равновесия падать на бок, согнув ноги и подтянув колени к груди

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<i>«Падаем с качельки»:</i> и.п. — стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперёд и упасть на бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки в локтях, приблизив их к туловищу	3–4 раза	В падении голову приподнять
	<i>«Звёздочка»:</i> и.п. — сед на мяче, согнув ноги врозь. Отводя таз и ноги вперёд, лечь на мяч на спину. Покачиваться на мяче вперёд-назад	3–4 раза	Руки в стороны, голова на мяче, стопы с места не сдвигать
	<i>«Гусеница»:</i> и.п. — стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперёд в упор на ладони и передвигаться на руках вперёд до касания ног пола	2–3 раза	Смотреть вперёд, при сходе с мяча ноги слегка согнуть в коленях
3	<i>Сюжетно-игровая ситуация: лунные кочки</i>	2 мин	
	<i>Подвижная игра «Спрячемся за кочку»:</i> игроки с разноцветными фитболами — «кочками» располагаются в центре площадки. По команде «Побежали гулять!» дети бегают врассыпную, по команде «Спрятались!» — бегут к своему мячу, приседают и прячутся за него	3–4 раза	Прятаться только за свой фитбол, бегать по площадке, не задевая мячей
Заключительная часть			
1	<i>Сюжетно-игровая ситуация: космонавты отдыхают</i>	1 мин	
	<i>Динамическое упражнение «Отдыхаем»:</i> и.п. — стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперёд-назад	5–6 раз	Колени и голень с места не сдвигать
2	<i>Сюжетно-игровая ситуация: дорога домой</i>	1 мин	Спокойная ходьба в разных направлениях, прокатывая фитбол перед собой по полу

МАЛЕНЬКИЕ ГИМНАСТЫ

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Программные задачи: расширять функциональные возможности вестибулярной сенсорной системы; продолжать обучать динамическим упражнениям с фитболами, прыжкам на батуте, тренировать функцию

равновесия; воспитывать настойчивость в решении двигательных задач.

Оборудование: фитболы по количеству детей, 2 мини-батута, 2 тоннеля, 2 мостика-бума (длина 3–4 м, высота 10–15 см).

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть			
1	<i>Построение в шеренгу</i>	30 с	Приветствие

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
2	<i>Подвижная игра малой интенсивности с фитболами «Стоп, хоп, повернись»:</i> игроки шагают в колонне по одному, прокатывая мяч перед собой. По команде «Стоп!» — останавливаются и не двигаются, по команде «Хоп!» — останавливаются и поднимают мяч вверх, по команде «Повернись» — поворачиваются и шагают в обратном направлении	2 мин	Отмечаются самые внимательные игроки
3	<i>Подвижная игра с фитболами «Ласточка без гнезда»:</i> на площадке в свободном порядке расположены фитболы — «гнезда» — по количеству детей. Игроки «ласточки» «летают» по площадке в разных направлениях, обегая «гнезда», а руководитель физического воспитания убирает один фитбол. По звуковому сигналу «ласточки» занимают любое «гнездо» (садятся на фитбол). Игрок, которому не хватило фитбола — «ласточка без гнезда»	3—4 раза	Во время бега стараться не задевать фитболы. Проигравшие игроки остаются в игре
4	<i>Динамическое дыхательное упражнение «Надави на мяч»:</i> и.п. — стоя лицом к мячу; 1—2 — руки в стороны, вдох носом; 5—6 — наклониться, надавить руками на мяч сверху, выдох ртом. <i>Свободное построение для комплекса фитбол-аэробики</i>	3—4 раза	На выдохе произносить «ш-ш-ш»
Основная часть			
1	Комплекс фитбол-аэробики	3 мин	
	И.п. — узкая стойка лицом к мячу, руки за головой; 1 — правую руку вверх, подняться на носки; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой рукой	5—6 раз	Тянуться выше
	И.п. — то же, руки на поясе; 1 — левую ногу назад на носок, правую согнуть в колене, руки вперёд, ладони кверху; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой	5—6 раз	Смотреть вперёд
	И.п. — сед на мяче согнув ноги, руки на поясе; 1 — повернуть туловище направо, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону	4—5 раз	Посмотреть на руку. «Пружинить» тазом о мяч
	И.п. — сед на мяче согнув ноги, руки в стороны; 1 — наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону	6—8 раз	Удерживать равновесие, стопы от пола не «отрывать»

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	И.п. — сед на мяче согнув ноги врозь, руки за головой; 1 — наклониться вперёд с поворотом туловища налево, коснуться правым локтем левого колена; 2 — и.п.; 3–4 — то же в другую сторону	6–8 раз	Удерживать равновесие
	И.п. — сед на мяче согнув ноги; 1 — правую ногу на пятку вперёд-вправо, руки за голову; 2 — и.п.; 3–4 — то же другой ногой	8–10 раз	Ногу полностью разогнуть. «Пружинить» тазом о мяч
	И.п. — стойка ноги врозь в наклоне, руки на мяче, мяч на полу. Вращать мяч, раскручивая его то вправо, то влево	4–5 раз	Вращать одновременно двумя руками
	Подскоки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой	2 серии по 8 раз	Менять направление
2	<i>Динамические упражнения с футболами</i>	4 мин	По окончании упражнений дети кладут футболы на место
	<i>«Улиточка»:</i> и.п. — стойка на коленях, руки на мяче. Перекатываясь через мяч, передвигаться на руках вперёд до положения упор лёжа, голень на мяче. Вернуться в и.п.	5–6 раз	Ноги удерживать на мяче, смотреть вперёд
	<i>«Корзинка»:</i> и.п. — упор лёжа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голеньями и бёдрами. Прогнуться, удерживать мяч ногами и головой	2–3 раза	Руки полностью разогнуть, зафиксировать положение
	<i>«Прокати мяч»:</i> и.п. — сед ноги врозь, мяч между ног на полу, руки на мяче. Прокатить мяч руками вперёд. Вернуться в и.п.	4–5 раз	По возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать
3	<i>Полоса препятствий:</i>	3 мин	Выполнение поточное в двух группах
	- прыжки на батуте с последующим спрыгиванием на мат	4–5 раз	Приземляться на полусогнутые ноги
	- пролезание в упоре на коленях через тоннель		Не касаться тоннеля спиной
	- ходьба по мостику-буму боком приставным шагом		Не наклоняться, смотреть вперёд
4	<i>Подвижная игра «Усатый сом»:</i> площадка линией делится на две части — «реку» и «берег». Игроки «рыбки» находятся на одной стороне площадки (в «реке»), водящий «сом» — на границе «реки» и «берега» (6–7 м от «рыбок»). Дети хором говорят: «Под камнями сом не спит, Он усами шевелит, Рыбки, рыбки, не зевайте, Все на берег выплывайте». После этих слов «рыбки» бегут в сторону «берега». Рыбок, которые не выбежали на «берег», «сом» старается догнать и запятнать	4–5 раз	По окончании игры подсчитывается количество пойманных рыбок, затем игра повторяется с новым водящим

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная часть			
1	<i>Подвижная игра «Летает—не летает»:</i> игроки шагают в колонне по одному, а руководитель физического воспитания называет предметы. Если названы летающие, игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз. На другие слова игроки не реагируют и продолжают движение	3—4 раза	Игру можно проводить не только в ходьбе, но и в статичном положении (сидя или стоя)
2	<i>Построение, подведение итогов</i>	1 мин	

ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5—6 лет)



Программные задачи: укреплять суставно-связочный аппарат; закреплять динамические упражнения с фитболами, лазание по наклонной плоскости, прыжки через скакалку; формировать навыки самоорганизации в двигательной деятельности.

Оборудование: гимнастические палки по количеству детей, наклонная лестница, маты, на подгруппу: фитболы, скакалки, кольца и стойки.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть			
1	<i>Построение в шеренгу</i>	30 с	Приветствие
2	<i>Ходьба и передвижения в колонне по одному в сцеплении</i>	2 мин	Согласовывать движения, направляющему не спешить
	<i>«Паровозик»:</i> на пятках, положив руки на плечи стоящему впереди		Спина прямая
	<i>«Слоники»:</i> в наклоне, ноги врозь, сцепившись правой рукой со стоящим впереди, а левой — со стоящим сзади		Сцепление рук впереди и сзади под ногами
	<i>«Гусеница»:</i> в упоре на коленях, положив руки на голени стоящему впереди		Медленно, приподнять голову, слегка прогнуться
3	<i>Бег в колонне по одному:</i> - с захлестом голени; - боковым галопом; - с высоким подниманием колен	1,5 мин	Разновидности бега чередовать с обычным бегом, активно работать руками

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
4	<i>Динамическое дыхательное упражнение:</i> и.п. — в ходьбе; 1—2 — руки в стороны, прогнуться, вдох через нос; 3—4 — выдох через рот, руки скрестно на груди. <i>Свободное построение для выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой</i>	3—4 раза	Согласовывать дыхание с движением
Основная часть			
1	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой	4 мин	
	И.п. — о.с., палка в руках внизу; 1—2 — правую ногу назад на носок, палку вверх; 3—4 — и.п. 5—8 — то же другой ногой	5—6 раз	Медленно, прогнуться
	И.п. — узкая стойка, палка в руках впереди; 1 — повернуть туловище направо, палку вертикально; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону	5—6 раз	По возможной амплитуде, ноги с места не сдвигать
	И.п. — сед, палка в руках на бёдрах; 1—3 — пружинящие наклоны с касанием палкой стоп; 4 — и.п.	4—5 раз	Ноги в коленях не сгибать
	И.п. — сед, палка на полу под коленями; 1 — согнуть ноги, стопами коснуться палки; 2 — принять сед углом; 3 — положение счёта 1; 4 — и.п.	5—6 раз	Слегка наклонить туловище назад
	И.п. — стойка на коленях, палка в руках внизу; 1 — правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой	5—6 раз	Нога прямая, не наклоняться
	И.п. — стойка, палка вертикально справа, хват правой рукой за конец. Подпрыгивать на двух ногах вокруг палки	2 серии по 6—8 раз	Чередовать с ходьбой вокруг палки, менять направление
	И.п. — стоя в наклоне, палка в руках внизу. Перешагивать через палку вперёд и назад поочередно правой и левой ногой	6—7 раз	Стараться не выпускать палку из рук
2	<i>Работа в группах</i>	12 мин	
	<i>1-я группа</i> — залезание на гимнастическую стенку по наклонной лестнице, перелезание боком с пролёта на пролёт гимнастической стенки, спрыгивание с третьей-четвёртой рейки на мат	3 мин	Обязательна страховка
	<i>2-я группа</i> — динамические упражнения с фитболами	3 мин	Соблюдать безопасное расстояние
	<i>«Стулечик»:</i> и.п. — сед на мяче согнув ноги. Разгибая ноги вперёд, удерживать равновесие. Вернуться в и.п.	4—5 раз	Руки в стороны, стопы не касаются пола

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<i>«Брасс»:</i> и.п. — лёжа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Одновременно оттолкнуться руками и ногами от пола, прогнуться. Вернуться в и.п.	4–5 раз	Стараться удержать равновесие
	<i>«Носорог»:</i> и.п. — лёжа на мяче на спине с опорой на кисти и стопы. Правую ногу, согнутую в колене, привести к туловищу, удерживать равновесие. Вернуться в и.п.	3–4 раза	Выполнять поочередно правой левой ногой
	<i>3-я группа</i> — прыжки через скакалку	3 мин	Прыжки чередовать с перешагиванием через скакалку
	<i>4-я группа</i> — набрасывание колец на стойки	3 мин	Расстояние — 1,5–2 м
3	<i>Эстафета с фитболами «Кенгуру»:</i> участвуют две команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первые игроки сидят на фитболах. По сигналу дети прыгают до поворотной стойки (расстояние 4–5 м от стартовой линии) и обратно, передают фитбол следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету	2–3 раза	Можно изменить правила эстафеты и обратно катить фитбол по полу или бежать с мячом в руках
Заключительная часть			
1	<i>Подвижная игра малой интенсивности «Ты катись, весёлый мячик»:</i> игроки строятся в круг и передают фитбол со словами: «Ты катись, весёлый мяч, Быстро-быстро по рукам, У кого весёлый мяч — Покажи движенье нам». Игрок, у которого оказался мяч, выходит в центр круга и показывает любое упражнение на растягивание (без мяча) из любого и.п., а остальные его повторяют. Каждый новый игрок показывает другое упражнение	4–5 раз	Можно изменять и.п. игроков (стоя лицом в круг, стоя спиной в круг, сидя и др.)
2	<i>Построение, подведение итогов, рефлексия</i>	1 мин	

ЛИТЕРАТУРА:

1. *Борисова, М.М.* Модернизация физического воспитания дошкольников с учётом современных фитнес-технологий / М.М. Борисова // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования: сб. науч. ст. — Минск: БГПУ, 2012. — С. 53–55.

2. *Власенко, Н. Э.* Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н.Э. Власенко. — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.

3. *Лукина, Г.Г.* Оздоровительная направленность упражнений фитбол-гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста в детском

саду // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития: сб. материалов науч.-практ. конф. — СПб., 2006. — С. 155–165.

4. *Потапчук, А.А.* Двигательный игротренинг для дошкольников / А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. — СПб.: Речь; М.: ТЦ Сфера, 2009.

5. *Потапчук, А.А.* Лечебные игры и упражнения для детей / А.А. Потапчук. — СПб.: Речь, 2007.

6. *Филиппова, С.О.* Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников / С.О. Филиппова // Здоровье детей — здоровье нации: сб. материалов межрегиональной науч.-практ. конф. 28–29 мая 2008 г. / сост. М.Н. Попова. — СПб.: ЛОИРО, 2008. — С. 55–58.