

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад № 6 г. Шебекино Белгородской области»

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ-МЯЧЕЙ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК СРЕДСТВО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Подготовил: Панченко С.А.
инструктор по физической культуре**

Актуальность

Около 90% дошкольников имеют отклонения в строении опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений.

Первая задача федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Что такое фитбол-мяч?



Фитбол в переводе с английского (fit - оздоровление, ball-мяч) означает «мяч для опоры» или **гимнастический мяч**, который используется в оздоровительных целях.



Откуда пришел фитбол-мяч?

В 50-е годы XX века - швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лечения больных церебральным параличом.

В 80-х годах - Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата.

В 2002 году - к.п.н., доцент Т.С. Овчинникова и к.м.н., доцент А.А. Потапчук представляют фитбол-гимнастику в программе *«Двигательный игротренинг для дошкольников»*, которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города С.-Петербурга.



ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-МЯЧЕЙ

1. Повышение эмоциональности, мотивации к занятиям физической культуре через использование фитбол-мячей.
2. Формирование правильной осанки, свода стопы и устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности.
3. Обеспечение рационального общего и двигательного режима в дошкольном учреждении, создание оптимальных условий для игр и занятий детей.
4. Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата, ловкости и координации движений, силы, выносливости, подвижности и музыкальности.
5. Привитие интереса к играм с фитбол-мячом.



ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

- 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 формирования осанки;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).



■ Эмоциональное воздействие

ЦВЕТ МЯЧА



Для повышения активности отдела вегетативной нервной системы, стимуляции, тонизирования иммунитета, укрепления памяти, зрения, придаче бодрости, улучшению цвета кожи используют тёплые цвета (**красный, оранжевый**). Кроме того теплые цвета оказывают *эрготропное влияние*. Этот цвет выбирают обычно активные дети с холерическими чертами.



При использовании холодных цветов (**синего, голубого, фиолетового**) необходимо учитывать то что, с одной стороны эти цвета нормализуют деятельность сердечной системы, а с другой снижают скоростно-силовые качества. Они оказывают *трофотропный эффект*, то есть успокаивают. Эти цвета обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные.



Зелёный, желтый цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени. Эти цвета способствуют проявлению выносливости.

РАЗМЕР МЯЧА



4-5 года

d-45 см



5-6 лет

d-50 см



6-7 лет

d-55 см



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛ-МЯЧЕЙ

Вводная часть

(10-15% продолжительности всего занятия) надо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп.

Основная часть

(70-80% времени) решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности.

Заключительная часть

(10-15% времени) необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность (включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление)

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ УСВОЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Первый этап

(процент упражнений с фитболами на протяжении всего занятия составляет 20—30%.)

Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбол-мяча.
2. Обучить правильной посадке на фитбол-мяче.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений: сидя, лежа, в приседе и пр.

Второй этап

(количество упражнений с фитбол-мячом в процентном отношении увеличивается до 60—70%).

Основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитбол-мяче.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитбол-мяче.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитбол-мяче.

Третий этап

(возможно построение занятия по фронтальному методу).

Основные задачи:

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбол-мячей в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбол-мяча.

Четвертый этап

Основная задача:

Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии

«ЗОЛОТЫЕ» ПРАВИЛА ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ (Т.С. ОВЧИННИКОВА, А.А. ПОТАПЧУК)

1. Учитывать индивидуальные возможности детей, показатели развития физических качеств, рекомендации врача.
2. Подбирать фитбол –мяч каждому ребенку по росту.
3. Перед занятием убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол-мяч.
4. Следить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
5. Соблюдать принципы обучения и воспитания:
 - Системности воздействия, которая обеспечивается определенным подбором упражнений и последовательность их применения.
 - Регулярности воздействия, необходимая для восстановления и развития функциональных возможностей организма.
 - Доступности в использовании и выполнении упражнений.
 - Рациональности регулирования нагрузки. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой и.п. и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей.
 - Постепенности освоении упражнений (по этапам: от простых упражнений к сложно-координационным).
 - Прочности овладение необходимыми умениями и навыками.

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. Интенсивное напряжение мышц может вызвать нарушение вертебро-базиллярного кровообращения.

7. При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в и.п. лежа на животе, так как длительное повышение внутри-брюшного 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 фитбол-мячах.

9. При выполнении упражнений фитбол-мяч 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. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке (на одного занимающегося фитбол-гимнастикой нужна площадь не менее 5 м². Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале).

12. 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.

13. 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.

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

15. Занятия корригирующей гимнастикой целесообразно проводить не менее 2 раз в неделю. Так как от длительности применения физических упражнений, зависит восстановление нарушенных функций. Положительный результат возможен лишь в результате многократного повторения упражнений.

16. Применять разнообразные и новые физических упражнения (через каждые две-три недели целесообразно обновлять 20-30% упражнений).

17. Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

18. Продолжительность занятий для детей 4-5 лет -25-30 минут, с детьми 6-7 лет -30-35 мин.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ С ФИТБОЛ-МЯЧАМИ

Утренняя гигиеническая гимнастика



Самостоятельная двигательная деятельность



Занятия по физической культуре



Спортивные праздники и развлечения

Организованная двигательная деятельность

ДРУЖИТЕ С ФИТБОЛ-МЯЧОМ

И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

