

# Методическая разработка: «Использование фитбол-гимнастики»

Составитель: Жаровских Екатерина Геннадьевна

**Фитбол – это радость движения!**

**Фитбол – доступен для всех.  
Фитбол – средство оздоровления,  
Фитбол – развитие и успех!**

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях - одна из актуальных задач современной педагогики. Для детей в детском саду часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные рабочей программой развития и воспитания. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Необходимо использовать такие приемы и методы, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой была высоко оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

Изучив большое количество литературы, мониторинг развития детей, посещающих ДОО, я решила остановить свой выбор на методике «Двигательный игротренинг для дошкольников» авторов: Т. С. Овчинникова, канд. пед. наук, доцент, и А. А. Потапчук, канд. мед. наук, доцент. Кроме традиционных подходов, в программе используются новые нестандартные методики занятий на фитболах — больших гимнастических мячах. Фитбол – это особый мяч, изобретенный

швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйнфогельбах для реабилитации больных с травмами позвоночника. В России он появился в 50-е годы и быстро стал очень популярным тренажером в спортивных залах. Самая приятная особенность фитбола в том, что для занятий на нем не существует никаких противопоказаний. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и его особая упругость. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Его выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, коричневая и черная окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Дети могут заниматься на фитболе с двухнедельного возраста. Правильно организованные занятия с использованием этого мяча приносят огромную пользу. Занятия на фитболе – это профилактика нарушений осанки, тренировка вестибулярного аппарата и всех групп мышц малыша. Не случайно в некоторых скандинавских странах фитболы используются в начальной школе вместо стульев. Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3-4 лет – 20-25 минут, с детьми 5-6 лет – 30-35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Занятие можно проводить, как занятие - сказка. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки воспитателем. Как правило, эти занятия не

имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов разные виды ритмических хлопков), звукоподражание, а также различные игры с развернутым игровым содержанием. Дети получают удовлетворение не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от самого процесса игры. Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия. В целом использование мячей не должно превышать 40% общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, необходимо предоставить детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

**Работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах:**

**Доступность** - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

**Постепенность**- от простого к сложному.

**Повторяемость и систематичность занятий**- один раз в неделю.

**По структуре двигательный тренинг напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:**  
**1.вводная часть**, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений; разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.  
**2.основная часть** – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений направленных:

- 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 – подвижная игра и релаксация, расслабление.

Для детей 4 – 5 года жизни основное внимание уделяется работе над тонусом, статистической координацией и сохранением заданной позы, а так же обучению технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации.

Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

### **«Золотые правила» фитбол – гимнастики:**

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.
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 само страховке на занятии с мячами.

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

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

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

Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

#### **Подготовительный этап:**

Цель: дать детям представление о форме и физических свойствах мяча.

Упражнения:

- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;

- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача мяча друг другу, броски мяча;

- игры с мячом типа «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч».

Варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй.

Эти упражнения можно проводить на общих физкультурных занятиях со всеми детьми, а так же в качестве индивидуальной работы, в спортивных развлечениях, самостоятельной двигательной деятельности детей.

**Основной этап** - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап проводится отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращается на правильную посадку на мяче.

#### **I подэтап**

Цель: научить правильной посадке на мяче.

При посадке на мяч угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Для обучения детей правильной посадке на мяче используются наглядные методы,

приём объяснения и показа, словесные инструкции, осуществляется помощь и страховка.

Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводится с подгруппой 8-10 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличивают от 15-20 до 25-30 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения детьми выполняются в медленном и среднем темпе.

## **II подэтап**

Цель: научить детей основным исходным положениям фитбол – гимнастики.

### ***Положение стоя с мячом:***

- ▲ мяч в опущенных руках;
- ▲ мяч перед грудью в согнутых руках;
- ▲ мяч перед грудью в вытянутых руках;
- ▲ мяч над головой в вытянутых руках;
- ▲ мяч за головой;
- ▲ мяч за головой в согнутых руках.



### **III подэтап.**

Цель: научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям детей:

- ▲ ходьба с мячом в руках;
- ▲ бег с мячом в руках;
- ▲ прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- ▲ прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- ▲ прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.

### **IV подэтап.**

Цель: научить детей образным движениям с фитболами, выполнять эти движения в комплексе.

На этом этапе дети разучивают различные образные, имитационные движения на мяче. Для этого детям предлагается картинка (например, бабочка, качели, кольцо и пр.) и словесная инструкция, описание этого упражнения. Имитации разучиваются на физкультурных занятиях, закрепляются в играх детей, прогулке. По мере разучивания детям предлагается серия картинок – дети выполняют комплекс подобных упражнений с мячами под музыку или без сопровождения.

На сегодняшний день фитболы широко используются как за рубежом, так и в отечественной практике детских дошкольных учреждений. В работе необходимо помнить, что у нынешних детей имеет место задержка развития двигательных умений и навыков, нарушение процессов костеобразования, слабость связочно – мышечного аппарата, недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний – всё это снижает физическое развитие и соматическое здоровье ребёнка. Фитболы имеют ярко выраженный оздоровительный эффект. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, формируют правильную осанку, заряжают энергией, создают сильный мышечный корсет вокруг позвоночника. Фитбол – гимнастика применяется также для лечения заболеваний органов дыхания. Возникающие при колебаниях мяча вибрации оказывают обезболивающее действие, благотворно влияют на работу печени и почек, стимулируют функции головного мозга.

Упражнения с этим мячом улучшают функцию сердечно-сосудистой системы, дыхания, активизируют обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Лечебные качества фитбола специалисты объясняют воздействием колебаний мяча.

Сторонники занятий фитбол-аэробикой уверены, что вибрация, ощущаемая при сидении на мяче, по своему физическому воздействию сходна с верховой ездой.

Упражнения фитбол – гимнастики просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения. Практика доказала, что занятия в сочетании с движениями, сказкой и музыкой развивает творческие способности, раскрывает природный потенциал детей, формирует положительные эмоционально – волевые качества: саморегуляция, настойчивость, уверенность, оптимизм, смелость, выдержку и справедливость. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что – то очень важное для своего здоровья. Фитболы позволяют разнообразить всю воспитательно - образовательную, коррекционную, развивающую работу в дошкольном учреждении.