

Шевченко Валентина Сергеевна,

инструктор по физической культуре,

МАДОУ № 29 «Теремок»,

п. Светлый, Мирнинский район, Республика Саха (Якутия)

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА КАК СОВРЕМЕННОЕ ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного воспитания детей в ДОУ. Обеспечить укрепление здоровья можно только путём комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Средствами решения этих вопросов являются: закаливающие мероприятия, оздоровительные мероприятия, познавательные занятия и др. формы организации двигательной деятельности детей. Двигательная активность детей в детском саду обеспечивается в виде физической культуры в зале и на улице, в бассейне, в тренажёрном зале, утренней гимнастики на свежем воздухе (в тёплый период года) и в помещении, проведение подвижных и спортивных игр, спортивных праздников, дней здоровья и т.д. К одним из современных инновационных средств физического воспитания относится фитбол-гимнастика.

Фитбол – это большой надувной гимнастический ортопедический мяч из плотного каучука. Они бывают разных диаметров, большими и маленькими, пупырчатыми и гладкими и есть специальные детские с рожками. Фитболы разные, но упражнения с ними могут быть одинаковые. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося, и они вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Мячи обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. При выполнении упражнений на больших гимнастических мячах важно обратить внимание на

правильную посадку детей. Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Фитбол включает в себя обычные упражнения, которые выполняются сидя или лежа на ортопедическом мяче. Эта разновидность фитнеса помогает развить гибкость, исправить осанку. Фитбол очень полезен для позвоночника и поясницы, т.к. занятия помогают снять усталость. Кроме того, развиваются все группы мышц. Упражнения с фитболом развивают не только внешние, но и глубокие мышцы. Эти упражнения формируют ягодицы и бедра, помогают развить брюшной пресс. Занятия на фитболе для гимнастики улучшают осанку, координацию, способствуют профилактике и лечению многих заболеваний опорно-двигательного аппарата. Упражнения на фитболах для детей с успехом применяют не только дома, но и в детских садах и реабилитационных центрах. На фитболе могут заниматься не только дети, но и абсолютно все члены семьи. Чем же полезен фитбол для детей?

- Самое главное, что занятия на фитболе развивают вестибулярный аппарат, что очень важно в первые годы жизни ребенка.

- На мяче ребенок расслабляется. Расслабляются мышцы животика, благодаря чему колики возникают реже, улучшается пищеварение и дыхание.

- Лежа на фитболе ребенок непроизвольно двигает ручками и ножками, таким образом, он тренируется. Удовлетворяются зрительные, вестибулярные и кинестетические импульсы.

Гимнастика на фитболе укрепит мышцы спины, сделают позвоночник здоровым, гибким и сильным. А здоровый позвоночник – залог свободного распределения нервных импульсов по организму и нормального функционирования нервной системы. Занятия на мяче укрепляют и развивают все группы мышц, улучшают общий тонус.

Традиционные формы и методы физического воспитания дошкольников до сих пор не всегда ориентированы на профилактику отклонений от нормы и не способствуют активному предотвращению функциональных нарушений, хронических заболеваний и достижению полноценного физического развития и подготовленности детей. Для решения всех вопросов и поставленных задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно, поэтому в нашем детском саду в НОД по физическому развитию, развлечения, праздники, эстафеты используем новую эффективную технологию. К одним из современных инновационных средств физического воспитания относится фитбол-гимнастика. При выполнении упражнений на больших гимнастических мячах важно обратить внимание на правильную посадку детей. Ребёнок должен сидеть посередине, в центре мяча, спина прямая, голова чуть-чуть приподнята, руки на поясе, ноги упираются в пол всей ступнёй, ступни параллельны друг другу или немного разведены в стороны, голень ноги не соприкасается с мячом, между голенью и бедром должен быть прямой угол. После того как дети научились правильно сидеть на больших мячах, можно приступить к выполнению упражнений. Разработано много комплексов упражнений для занятия на фитболе.

Комплекс для начинающих

«Пружинка» – ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.

«Лошадки» – пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.

«Бокс» – имитация движений рук при боксе.

«Хлопки» – руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.

«Юла» – переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону

«Рыбка» – лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.

«Помашем хвостиком» – руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

«Паук» – и.п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.

Комплекс упражнений для увеличения подвижности позвоночника и суставов

И.п. – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперёд-назад.

И.п. – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить тоже с левой рукой.

И.п. – лёжа на спине на фитболе, ноги расставьте пошире, чтобы не потерять равновесие. Руки заведите за голову и выполните несколько скручиваний. Самое простое и одновременно самое эффективное упражнение.

И.п. – лёжа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

И.п. – лёжа на фитболе лицом вниз, ноги выпрямите, руки поднимите над головой. Удерживая равновесие, опускайте и поднимайте верхнюю часть туловища.

И.п. – сидя на фитболе, глубокий наклон вперёд. Руками обхватить находящийся между ногами фитбол.

И.п. – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперёд, руки в упоре на мяче сзади.

И.п. – лёжа животом на фитбол, руками упирайтесь в пол, сохраняя равновесие, ноги выпрямите. Медленно выполните упражнение «ножницы»

И.п. – лёжа на спине, на полу, ноги положите на фитбол и, поймав равновесие, подтяните ягодицы вверх. Подтяните ноги к животу — мяч при этом должен сдвинуться с места и на несколько сантиметров приблизиться к вам. Выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5–7 раз.

И.п. – положите фитбол прямо перед собой и облокотитесь на предплечья. Ноги выпрямите, как будто вы собираетесь выполнить отжимания, и замрите в этом положении на 10-15 секунд.

Фитбол станет любимым тренажером ребенка! Дети любят прыгать, качаться и играть с мячом. А здоровый счастливый малыш – это мечта каждого родителя.