

*Симакова Мария Юрьевна,
инструктор по физической культуре,
Детский сад №2,
г.о. Подольск, Московская обл.*

Использование фитбол-гимнастики на занятиях по физическому развитию в детском саду

Почему я выбрала для занятий с детьми фитболы?

С появлением в нашем детском саду кружка «Фитнес для детей» я была всерьёз озадачена: чем привлечь и заинтересовать моих малышей? Для себя я решила, что на дополнительных занятиях ребята получают и пользу, и яркие эмоции.

Для составления программы кружка я изучила всю информацию на интернет-ресурсах. Меня заинтересовали степ-платформы и фитболы. Детям нравится, когда педагог использует нетрадиционное оборудование. Степ-аэробика казалась очень привлекательной, но платформы для занятий стоят очень дорого и высоки для детей дошкольного возраста. В связи с проведением занятий в быстром темпе, который является необходимым условием для аэробики этого стиля, существует ряд противопоказаний:

- сердечно-сосудистые заболевания (аритмия, стенокардия и т.д.);
- болезни суставов ног;
- заболевания позвоночника, особенно в области поясничного отдела;
- предпосылки к варикозному расширению вен или наличие данного заболевания;
- повышенное артериальное давление;
- хронические заболевания печени, почек, т.к. интенсивные шаги могут привести к ухудшениям.

Тогда я обратила своё внимание на яркие прыгучие фитболы. Фитбол – это специальный мяч, который используется для выполнения широкой гаммы

физических упражнений. Изначально он был разработан для людей с проблемами спины. Этот мяч помогал укреплять соответствующие мышцы, улучшать осанку, восстанавливать после операций и травм. До этого я использовала эти замечательные мячи только при проведении эстафет.

Что конкретно дают занятия на фитболе:

1. Правильную осанку: каждое упражнение на фитболе, не говоря уже про специально разработанные комплексы, укрепляют мышцы спины, не перегружая ее. Задействуются мышцы, которые составляют корсет для позвоночника. Физиотерапевты отмечают улучшение осанки после регулярных занятий на фитболе. Дело в том, что после активных физических упражнений на самом фитболе можно и отдохнуть, и растянуть спину и все мышцы. В этом, как мне кажется, и заключается оздоровительный эффект мяча для фитнеса.

2. Повышенные показатели выносливости и мышечной силы: упражнения на фитболе задействуют все группы мышц. Повышается тонус мышц и их сила.

3. Натренированный вестибулярный аппарат и хорошую координацию движений.

4. Гибкость: занятия на фитболе позволяют очень эффективно растягивать мышцы, разминать суставы. Кроме того, упражнения на фитболе, а именно амортизационная функция мяча, разгружает позвоночный столб, улучшает обмен веществ и кровоснабжение всех частей тела, внутренних органов, укрепляет работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

5. Хорошее настроение: заниматься с большим ярким мячом очень весело и интересно.

6. Фитбол – это единственный снаряд, занятия на котором требуют одновременной слаженной работы двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного аппарата.

7. Упражнения на фитболе не изнуряющие и довольно щадящие, они не дают «неправильной» нагрузки на ноги и спину.

Литературы по фитбол-гимнастике оказалось очень мало.

Основными источниками, на которые я опиралась, стали методическое пособие для инструкторов по физической культуре ДООУ и родителей Василенко М.Ю. «Фитнес для малышей» и методическая разработка с видео и аудио приложением Киенко М.А. «Фитбол-гимнастика для детей. Методика проведения занятий».

Я выделила для себя основные задачи:

- учить правильно сидеть на фитболах;
- учить покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- учить выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учить выполнять упражнение в паре со сверстниками;
- учить выполнять танцевальные движения;

Размер мяча определяется пропорциями человека. В положении сидя на мяче, тазобедренные и коленные суставы ребёнка должны быть согнуты под прямым углом. Наиболее часто используемые в детском саду размеры мячей колеблются от 45 до 55 сантиметров в диаметре; для педагога – от 65 до 75 сантиметров.

Основные исходные положения при выполнении упражнений с мячом:

- стоя, мяч на полу;
- стоя, мяч в руках;
- стоя на коленях;
- сидя на мяче;
- сидя на полу;
- лёжа на полу на животе;
- лёжа спиной на мяче;
- лёжа животом на мяче;
- лёжа на полу.

В начале я использовала фитбол только для проведения общеразвивающих упражнений. Но функций у этого универсального мяча гораздо больше! Это и

опора, и ориентир при выполнении подвижных игр, и тренажёр для развития силовых функций, и функции равновесия, и препятствие для перешагивания. Многие традиционные игры, используемые на занятиях по физкультуре, можно переделать, используя фитбол.

Например, игра «Бездомный заяц». Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети, «зайцы», прыгают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» – дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребёнок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Со временем мне захотелось разнообразить занятия, и я стала придумывать к ним сюжет. Например, «Бременские музыканты», «Гуси-лебеди», «Колобок», «Репка», «В гости к сказке», «Куклы», «Магазин игрушек», «Цирк», «Мишки», «В поисках сокровищ», «Математика» и многие другие. Сюжетные занятия очень вдохновили детей. Перед каждым новым кружком меня встречали заинтересованные детские глаза: «А какая у нас сегодня тема?». Своё вдохновение я черпаю из русских народных сказок, мультфильмов, логоритмических занятий и всего окружающего мира. Иногда новый сюжет кружка всплывает при прослушивании задорной детской песни.

Как показала практика, дети, занимающиеся фитбол-гимнастикой, меньше болеют, у них появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Василенко М.Ю. Фитнес для малышей. Методическое пособие для инструкторов по физической культуре ДОУ и родителей. – Подольск, 2010. – 76с.

2. Киенко М.А. Фитбол-гимнастика для детей. Методика проведения занятий. Методическая разработка с видео и аудио приложением. – Харьков, 2015.