УДК 373.2

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛА КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Замотаева Е.Ю.
МДОУ «Детский сад № 39 комбинированного вида»
г. Магнитогорск, Российская Федерация
E-mail: zamotaeva2019@infox.ru
Фролова Н.В.
МДОУ «Детский сад № 39 комбинированного вида»
г. Магнитогорск, Российская Федерация
E-mail: zamotaeva2019@infox.ru

Аннотация. Статья посвящена роли фитболов в физическом развитии детей младшего дошкольного возраста. Решение задачи развития физических качеств ребенка и приобретения им основных двигательных навыков возможно путем разработки и внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой была высоко оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

Ключевые слова: младший дошкольный возраст, физическое развитие, двигательные навыки, фитбол.

В младшем дошкольный возрасте у детей складываются оптимальные физиологические, психические условия для развития различных физических качеств, таких как ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, сила, равновесие. В дальнейшем эти качества становятся той базой, на которую накладываются более сложные движения, к которым ребенок может быстро приспосабливаться и выполнять их в любой видоизмененной форме и в различных условиях двигательной деятельности.

Важность развития равновесия в младшем возрасте обусловлена тем, что способность удерживать положение тела, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений, является основой координационных способностей ребенка, дальнейшим овладением им двигательными действиями и включения их в разнообразную деятельность [1, с. 28].

Однако младшие дошкольники значительно отстают в развитии способности к сохранению равновесия в отличие от старших возрастных групп. В связи с этим в совершенствовании функции равновесия большое значение имеет тренировка и использование различных средств физического воспитания, одним из которых является применение на занятиях по физическому воспитанию фитболов. Применение фитболов в развитии функции равновесия в значительной степени соответствует психологическим особенностям младших дошкольников, так как вызывают у детей высокий уровень заинтересованности, поскольку это новый и необычный спортивный инвентарь. В связи с этим фитбол позволяет выполнять привычные упражнения в необычной для ребенка форме. Кроме того, фитболы могут варьироваться по размеру, цвету, что позволяет на каждом занятии поддерживать определенный уровень новизны для ребенка и обеспечивать положительный эмоциональный настрой.

Фитбол полностью отвечает и данному условию. Упражнения фитбол-гимнастики просты по структуре движений, исключая при этом нагрузки значительного характера. Фитбол приучает к согласованности движений, координируя работу больших мышечных групп. Дети получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения [2, с. 138].

Применение методики развития равновесия у младших дошкольников с помощью фитболов позволяет решать оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи:

- учиться правильно сидеть, покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;

- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- побуждать детей к проявлению активности, самостоятельности, творчества [2, с. 142].

Основные формы работы с детьми на фитболах – занятия (продолжительность которых в младшей группе не должна превышать 20 мин), совместная деятельность, развлечения. Важно отметить, что упражнения на мячах с младшими дошкольниками более целесообразно использовать в качестве фрагмента, который не должен превышать 40% общей длительности занятия по физическому воспитанию.

В процессе развития равновесия у младших дошкольников используют разнообразные методы и приемы обучения. В младшем дошкольном возрасте действенным методом возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой выполнения упражнений является сюжетные рассказы, сказки, стихи, считалки, загадки. Данные приемы помогают в ненавязчивой и интересной форме знакомить, уточнять, расширять, обобщать знания и представления о технике упражнений на фитболе. Прием имитации (подражание действиям животных, явлениям природы или общественной жизни) очень помогает при обучении детей младшего возраста. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. При этом у дошкольников возникают положительные эмоции, которые ненавязчиво побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуя развитию равновесия и улучшению его качества.

При формировании равновесия у детей младшего возраста с использованием фитболов основное внимание уделяется работе над тонусом, статистической координацией и сохранением заданной позы, а также обучению технически правильному выполнению упражнений и развитию двигательной координации [3, с. 67].

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой форме. В младшем дошкольном возрасте допустимо также незначительно использовать соревновательную форму. При выполнении упражнений в игровой и соревновательной формах возникает особый физиологический и эмоциональный фон, усиливающий воздействие упражнений на организм, способствующих проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил ребенка [4, с. 17].

Методика обучения равновесию детей младшего дошкольного возраста предполагает соблюдение следующих условий при выполнении упражнений:

1. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений в комплексе одного занятия – количество упражнений должно составлять 4-5 и повторяться 4-5 раз (постепенно количество повторений можно увеличить до 6-7 раз).

2. С первых попыток следует учить детей технически правильно выполнять упражнения. Причем для прочного закрепления изучаемого движения, их следует систематически повторять, постепенно усложняя условия выполнения.

3. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе; необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей.

4. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

5. При выполнении упраж¬нений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с его поверхностью.

6. Каждое упражнение, вводимое для совершенствования равновесия, одновременно должно решать и другие сопутствующие задачи. Желательно чередовать упражнения для развития функции равновесия с другими, направленными на совершенствование правильной осанки, на развитие двигательных качеств и др. [5, с. 34].

Реализация данной методики гарантирует успешность развитию функций равновесия у детей младшего дошкольного возраста с помощью фитболов, и является существенным дополнением к комплексу мероприятий по их физическому развитию и воспитанию.

Список использованной литературы

Список использованной литературы

1. Горботенко, О. Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159 с.
2. Дошкольная педагогика. Учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / Н. А. Курочкина, Б. С. Лейкина, В. И. Логинова и др.; Под ред. В. И. Логиновой, П. Г. Саморуковой. – М.: Просвещение, 2011. – 212 с.
3. Бондаревский Е. Л. Физическое воспитание / Е. Л. Бондаревский. – М.: Просвещение, 2015. – 125 с.
4. Григорьев, С. А., Косачев А. А. Физическая культура. Развитие функции равновесия тела: Учеб.- метод. пособие. СПб.: НИУ ИТМО. – 2013. – 41 с.
5. Кочеткова, Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада Л. В. Кочеткова. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 105 с.

Замотаева Екатерина Юрьевна, воспитатель, МДОУ «Детский сад № 39 комбинированного вида»

Российская Федерация, 455045 г. Магнитогорск, ул. Ворошилова, 9.

Фролова Наталия Валерьевна, инструктор по физической культуре, МДОУ «Детский сад № 39 комбинированного вида»

Российская Федерация, 455045 г. Магнитогорск, ул. Ворошилова, 9.

Поступила в редакцию / Received 17/07/2023.

Принята к публикации / Accepted 17/07/2023.

Опубликована / Published 18/07/2023.