Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Невьянского городского округа

детский сад № 22 «Калинка» поселка Калиново

Консультация для педагогов

«Фитбол–гимнастика, как один из способов здоровьесбережения».

Составитель:

Шайдуллина А.Н.

инструктор по физической культуре, IКК

Калиново 2021 г.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию нетрадиционных форм работы по оздоровлению детей дошкольного возраста. В процессе физического воспитания дошкольников используются разнообразные формы работы. Одной из таких форм является гимнастика на фитбол-мячах. Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных и профилактических целях. Упражнения на мячах доступны всем, так как они обладают положительным оздоровительным и профилактическим эффектом. Гимнастика на фитбол-мяче наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мячей для оздоровления и профилактики.

Значимость фитбол-гимнастики в детском саду обусловлена тем, что новое для дошкольного учреждения оборудование имеет ряд преимуществ. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формирование правильной осанки. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно-двигательный и связочно-мышечный аппарат.

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 с ним не существует никаких противопоказаний. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, 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.

Яркий, разноцветный мяч воздействует на психическое состояние и физиологические функции человека. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Эти цвета обычно выбирают активные дети с холерическими чертами характера. Холодные цвета (синий, фиолетовый) оказывают успокаивающее действие. Их обычно выбирают дети с флегматическими чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Жёлтый и зелёный цвета способствуют проявлению выносливости. С помощью цвета можно регулировать психоэмоциональное состояние ребёнка. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма.

Упражнения с фитболами улучшают функцию сердечно-сосудистой системы, дыхания, активизируют обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Лечебное качество фитбола специалисты объясняют воздействием колебаний мяча. Возникающие при колебании мяча вибрации оказывают обезболивающее действие, благотворно влияют на работу печени и почек, стимулируют функцию головного мозга. Сторонники занятий фитбол-аэробикой уверены в том, что вибрация, ощущаемая при сидении на мяче, по своему физическому воздействию сходна с верховой ездой.

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

Заниматься на фитболе дети могут с двухмесячного возраста.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально, фронтально по подгруппам. Время проведения занятия – 20–25 мин. (3–4 года), 30–35 мин. (5–6 лет).

При использовании фитбол-гимнастики необходимо выполнять следующие правила:

- подбирать мяч каждому ребенку 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 разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот;

- одежда должна быть удобной, не мешать движениям, обувь нескользкой;

- начинать с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным;

- упражнения не должны причинять детям боль или доставлять дискомфорт;

- избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделе позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины;

- выполняя на мяче упражнения, лежа на животе, на спине голова и позвоночник должны составлять прямую линию, при выполнении упражнений не задерживать дыхание;

- - при выполнении упражнений мяч не должен двигаться;

физическая нагрузка должна строго дозироваться по времени в соответствии с возрастом и возможностями детей;

- использовать упражнения в парах, что способствует формированию у детей коммуникативных навыков.

Работа с детьми по фитбол-гимнастике строится на основе принципов доступности, постепенности, повторности и системности и может проводиться в течение всего занятия или только в одной из частей занятия.

Двигательный тренинг по фитболу напоминает классическое занятие по физическому воспитанию со строгой формой.

Первая часть – вводная. В ней решаются задачи развития всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений; разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя.

Вторая – основная часть – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных: на укрепление мышц плечевого пояса и рук, брюшного пресса, мышц спины, тазового дна, увеличения подвижности позвоночника и суставов.

Третья – заключительная часть – включает подвижную игру, релаксацию, расслабление.

Воображаемые ситуации на занятиях помогают сделать задания интересными. Он не просто манипулирует с мячом, а превращает его в коня, колесо, руль, солнышко; ищут способы решения двигательной задачи. Изобразительные движения способствуют развитию чувства мяча, делают движения выразительными, точными, координированными. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность, что способствует эмоциональной и физической разрядке, снятию напряжения. Ребенок учится добиваться успеха.

Чтобы мяч стал любимым детьми, необходимо научить дошкольников умело использовать все его возможности. Игры и упражнения с мячом развивают внимание, ловкость, координацию, реакцию на предмет, аккуратность и точность движений, смелость, умение взаимодействовать с партнером, а еще помогут детям понимать друг друга, улучшают их эмоциональное состояние и дисциплинируют. И, конечно являются эффективным средством оздоровительной работы.

Особенно велика и многогранна ценность упражнений на гимнастических надувных мячах - фитболах, которые позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основной группы мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения, выполняемые при уменьшенной площади опоры и разных исходных положений головы, рук, ног, туловища, улучшают координацию движений, закрепляют правильную осанку. Дети ощущают положение своего тела в пространстве – у них вырабатывается так называемая схема тела, позволяющая и в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений в равновесии достигается за счет последовательного уменьшения площади опоры, а также перемещения центра тяжести (поднимание рук, отведение ноги, повороты ) при этом чем чаще меняется исходное положение, тем более дифференцированно работают мышцы и более четкой становится координация движений.

Упражнения на мячах способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.

У занимающиеся появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительно эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию используются для профилактики и лечения таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, заболевания лёгких, желудочно-кишечного тракта и др. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корригировать имеющиеся нарушения осанки, плоскостопия. При выполнении физических упражнений в работу одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

У детей, занимающиеся фитбол – гимнастикой, улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Фитболы позволяют разнообразить воспитательно-образовательный процесс, коррекционную и развивающую работу в дошкольном учреждении.